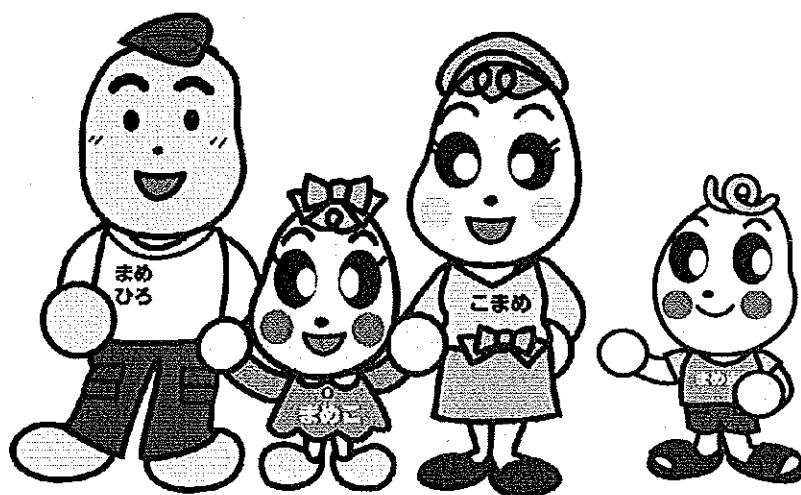


第2次 健康まつえ21基本計画

(松江市健康増進計画・食育推進計画)

～みんなで支え合い 健康寿命をのばそう～



平成25年3月

松江市

「健康都市まつえ」宣言

水と緑の豊かな自然と歴史的な文化遺産、伝統に恵まれた松江のまちで、いつまでも心身とも健康で暮らし続けられることは、私たちみんなの願いです。

私たちは、健康のありがたさに感謝し、自分にあった健康づくりに励むとともに、家庭や地域と一緒に生生涯現役をめざした健康づくりを進めます。

そして、子どもから高齢者まですべての市民が、健やかに暮らせるまちをめざし、ここに「健康都市まつえ」を宣言します。

一、松江の豊かな自然の恵みに感謝し、食を楽しみます。

一、自分にあったスポーツや運動に親しみます。

一、こころとからだをリフレッシュし、元気でいきいきと暮らします。

一、健康診断・がん検診をすすんで受け、自分の健康管理に努めます。

一、家庭や地域でのふれあいをとおして、健康づくりの輪を広げます。



平成22年4月25日 制定

松江市

はじめに

現在松江市は、「住みやすさ日本一」を目標に掲げ、子どもからお年寄りまで誰もが健康で安心・安全に暮らせるまちづくりを進めています。その中でも、市民の方が一番強く望んでおられるのは、やはり住み慣れた地域でいつまでも健康で暮らし続けることだと思っております。

国においては、「健康日本 21」の見直しに合わせ、^{*}健康寿命（介護を受けたり病気で寝たきりになったりせず、自立して健康に生活できる期間）を延ばす^{*}という新たな考え方が打ち出されました。

本市においては、「健康づくり」を市民の方と認識を一つにして取り組もうということで、平成 22 年 4 月に「健康都市まつえ」宣言を行い、現在、この理念に基づき、「市民」「事業所」、「地域」、「行政」等が、それぞれの役割に応じて連携を図りながら積極的に「健康づくり」に取り組んでいるところです。

このような状況の中、「第 2 次松江市健康まつえ 21 基本計画」を、策定委員の皆様をはじめ、「健康まつえ 21 推進隊」や「ヘルスボランティア協議会」等の地域関係者や事業所の方など多くの住民の皆様の参加と協働で策定いただき、心より感謝を申し上げます。

この計画では、「みんなで支え合い 健康寿命をのばそう」を基本理念とし、(1) ライフステージ（各世代）、性差等に応じた健康づくりの推進 (2) 自分にあった健康づくりの推進（生活習慣病の一次予防の重視）(3) 松江らしい地域資源の活用、健康づくりを支える環境整備の推進 以上 3 つの基本方針を掲げ、この目標に向けての具体的な方策を「自助」「共助」「公助」の観点から取りまとめました。

特に、「健康寿命」を延ばすためには、ライフステージの中でも壮年期（40～64 歳）対策が重要であることから、この世代を「重点世代」と位置づけ、事業所、医療機関等と連携し、メンタルヘルス対策や望ましい生活習慣の維持、改善など「壮年期の健康づくり」に積極的に取り組んでまいります。

また、「個人の健康づくり」を支える環境整備も重要です。幸い、本市では、公民館を中心に「健康まつえ 21 推進隊」「ヘルスボランティア協議会」等、各地域において実情にあった健康づくりが活発に行われております。

こうした本市の「強み」を引き続き維持、活用し、関係機関の皆様と一緒に「健康寿命日本一」をめざし、積極的に健康づくりに取り組んでまいります。

最後になりましたが、この計画策定にあたってお忙しい中、ご尽力いただきました島根大学の塩飽副学長、松江保健所の竹内所長をはじめ、策定委員の皆様、計画策定にあたって貴重なご意見をいただいた多くの市民の皆様に心から厚く御礼申し上げます。

平成 25 年 2 月 松江市長 松浦 正敬

「健康まつえ 21 基本計画」策定に寄せて

思いもかけず、「健康まつえ 21 基本計画」策定にかかわらせていただくことになりました。1996・7 年にも松江市「住民参加の健康と福祉のまちづくりフォーラム」のコーディネータとして参加させていただきました（松江市のホームページに残していただいています）。

このフォーラムのなかで、松江市での公民館が、生涯学習のみならず地域の中核として重要な役割を果たしていること、公民館に多様な市民が集って健康福祉活動に参加しておられることに大変感銘を受けました。「健康まつえ 21 基本計画」でも、松江市の特徴である公民館を中心とした健康活動に多くのページが割かれています。

近年増加している生活習慣病や要介護状態の予防に有効な健康な生活習慣の実行には、市民のやる気が一番です。しかし、一人一人にあった生活習慣を続けるには、地域で健康に関する知識や方法を教えてくれる人、書物・ビデオ、学習会、そして励ましあって続けるためのグループ、公民館や体育館などの施設が必要です。家庭で在宅介護をするためには、かかりつけ医、訪問看護婦、ホームヘルパー、デイサービスや短期入所のできる老人施設はもちろんですが、愚痴を聞いてくれる友人やさまざまな情報を教えてくれる介護者の会も必要でしょう。

まちには、健康や福祉の資源が多く眠っています。健康な食生活を実行するために、食事のカロリーや栄養の知識を教えてくれるかかりつけ医や近所の栄養士、野菜や魚のおいしい食べ方を教えてくれる八百屋や魚屋、調理実習のできる公民館や料理学校、自己学習のできる図書館、安くて安全な食べものを購入できる青空市や生協などさまざまな人や施設が地域にあります。これらの人や施設をうまく活用できるか否かは、私たち自身の情報収集能力や対人能力、そしてまちに住む人々のつながりの強さにかかっています。

まちに多くの健康や福祉の資源が眠っているとしても、時代や環境が変われば健康や福祉の資源も新たに作り変える必要があります。これまでは、公民館や体育館をつくるのは行政の仕事でした。住民は市や議会に陳情し、つくってもらうのを待っていたのです。公民館や体育館などの建物は、不十分ながらも各地区にできました。問題はこれらの施設をどう使うかです。または、みんなが活用しやすい施設にどうつくりかえるかです。

施設づくりよりもさらに重要なのは、人づくりと組織づくりです。施設をうまく活用するためには、私たちの情報収集能力や対人能力をさらに発展させ、まちに住む人々のつながりを強くしなければなりません。私たちは健康を支えるまちをつくる過程でまなび、人のつながりを強めることもできるのです。ボランティア活動は、「自分さがしの旅」「責任ある良心にゆだねられた自由な行動」ともいわれます。人間を蘇らせるのは、施設ではなくて、市民自身の自発的な活動だと確信しています。

「健康まつえ 21 基本計画」が、こうした市民の健康活動の一助となることを祈っています。

平成 25 年 2 月

松江市健康まつえ 21 基本計画策定委員長

島根大学副学長 塩飽邦憲

目 次

□はじめに

□目次

第1章 総 論

第1節 計画策定にあたって	1
1 計画策定の趣旨	1
2 計画の位置づけ	3
3 計画の期間	4
4 計画策定体制	4
5 地域ヒアリングの実施	5
第2節 松江市の現状と課題	7
1 松江市の概況	7
2 松江市民の健康状態	16
3 分野別の健康実態	28
4 現状のまとめと取り組みの方向性	34
第3節 「第1次健康まつえ21基本計画」及び 「松江市食育推進計画」の取り組みと課題	35

第2章 計画の基本的な考え方

第1節 計画の基本理念	41
第2節 計画の基本方針	41
第3節 計画の体系	43

第3章 健康づくりの推進「健康増進計画」

第1節 ライフステージ（各世代）、性差等に応じた健康づくりの推進	45
1 ライフステージの設定	45
2 ライフステージごとの取り組み	45
第2節 自分にあつた健康づくりの推進（生活習慣病の一次予防の重視）	51
1 健康的な食習慣づくりの推進（食育推進計画）	51
2 運動習慣づくりの推進	54
3 休養・こころの健康づくりの充実	57
4 歯・口腔の健康づくりの推進	59
5 喫煙・飲酒対策の推進	61

第3節 松江らしい地域資源の活用、健康づくりを支える環境整備の推進	63
1 健康管理体制の推進	63
2 地域での健康づくりの推進	66
3 事業所での健康づくりの推進	68
4 学校での健康づくりの推進	70
5 分かりやすい情報提供・相談体制の充実	72
第4章 食育の推進「食育推進計画」	
第1節 計画の基本的な考え方	75
1 食育とは	75
2 基本理念	75
3 計画の基本方針	76
第2節 具体的な取り組み	79
1 個人・家庭における食育の推進	79
2 ライフステージ（各世代）に応じた食育の推進	82
3 地域・関係団体等における食育の推進	84
第5章 計画の推進	
第1節 計画の推進体制	87
第2節 数値目標の設定	88
資料編	
健診結果別まめな地区ベスト10	92
松江市健康まつえ21推進隊 活動のまとめ	93
松江市ヘルスボランティア協議会 活動のまとめ	96
事業所・地域と連携した健康づくりの輪	98
松江市健康まつえ21基本計画策定委員会	100
用語の解説	104

第1章 総論

第1節 計画策定にあたって

1 計画策定の趣旨

(1) 背景

国においては、平成12年度からの「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」が平成24年度末で終了となることから、平成24年7月に基本方針の全部改正が行われました。

改正内容としては、新たな視点として介護を受けたり、病気で寝たきりになったりせず、自立して健康に生活できる期間を延ばす「健康寿命の延伸」をめざす考え方を打ち出したほか、次のとおり方向性が示されました。

- 生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底（NCD（非感染性疾患）の予防）
- 社会生活を営むために必要な機能の維持及び向上
- 健康を支え、守るための社会環境の整備
- 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善

また、目標の設定に当たっては、概ね10年間を目途とし、多くの関係者が情報を共有しながら、現状及び課題について共通認識を持った上で課題を選択し、科学的根拠に基づき、かつ実態の把握が可能なものを設定することとしています。

島根県においても、現在「第2次健康増進計画」を策定中であり、健康長寿日本一をめざした「健康長寿しまね」の県民運動の推進や住民相互の支えあいなど地域の絆を強め、生涯現役の健康なまちづくりをめざし、取り組みを推進していくこととしています。

(2) 目的、考え方

市民の一番の願いは、住み慣れた地域でいつまでも健康で暮らし続けることです。

本市は、平成22年4月に「健康都市まつえ」宣言を行い、①食を楽しむ ②自分にあつたスポーツや運動に親しむ ③こころとからだをリフレッシュする ④健康診断・がん検診を受け、健康管理に努める ⑤家庭、地域での健康づくりの輪を広げる という5つの健康づくりを推進する取り組みを掲げ、市民挙げての健康づくりに取り組んでいます。

今回の策定にあたっては、引き続き「市民」「地域」「事業所」「学校」「医療機関」「行政」等が連携して健康づくりを支え合い、市民一人ひとりがヘルス（健康・生活の質の向上）のプロモーター（推進役）となる「ヘルスプロモーション」の考え方に基づき、単に「平均寿命を延ばす」のではなく、「健康寿命（自立して健康に生活できる期間）を延ばす」ことを目的とします。

具体的には、平成 23 年 6 月に策定した「第 3 次松江市地域福祉計画・地域福祉活動計画」の実行計画として位置づけ、特に対策が急がれる壮年期の健康づくりや健康づくりを支える環境整備の推進、そして食育推進の取り組みなどを「自助」「共助」「公助」の視点から取りまとめた松江らしい総合的な健康づくり計画として策定します。

本市のめざす健康とは・・・

健康といえばどのような状態をイメージしますか？

「健（検）診で異常がなかった、標準体重を維持している」それが＝（イコール）健康だとイメージされると思います。

しかし、病気があり、薬を飲んでいる方は健康とは言えないのでしょうか？

逆に、身体的には異常がなくても、人との交流がない、何もする気が起きない状態は健康といえるでしょうか？

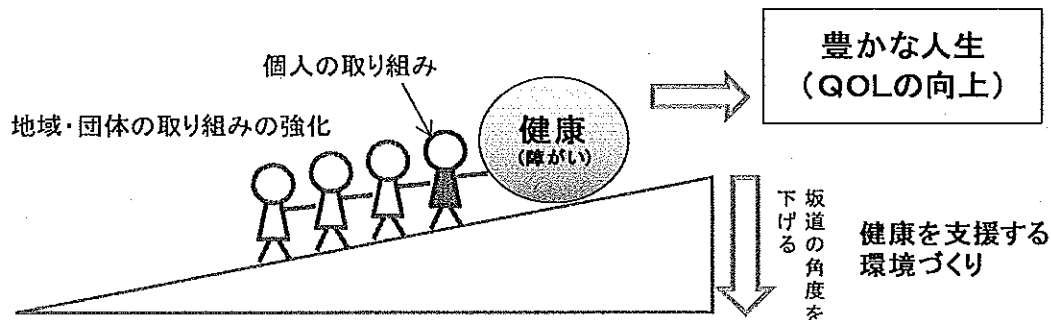
WHO（世界保健機関）は、「健康とは、完全な肉体的、精神的及び社会的福祉の状態であり、単に疾病又は病弱の存在しないことではない」と定義しています。

松江市では、血圧やコレステロールが高くて薬を飲んでも、少し太めであったとしても…健康診断を受け、自ら改善に取り組んでいる、公民館で行われている地域の活動に参加している、今日も仲間と笑顔でスポーツやクッキングを楽しんでいる、自分の好きなことを活かして周りの人の健康づくりをお手伝いしているなど、自分自身が健康だと感じ、積極的に行動している人のことを健康だと考えています。

市民と一緒に健康な人を増やし、「日本一健康な都市まつえ」の実現をめざします。

ヘルスプロモーションとは

ヘルスプロモーションとは、1986 年に WHO（世界保健機関）がオタワ憲章において提唱した 21 世紀の健康戦略で、「人々が自らの健康とその決定要因をコントロールし、改善することができるようにするプロセス」と定義されています。特徴は、各個人が健康のためによりよい取り組みをすることと、専門職や組織、団体による健康づくりの支援や環境整備をすることに重点が置かれています。

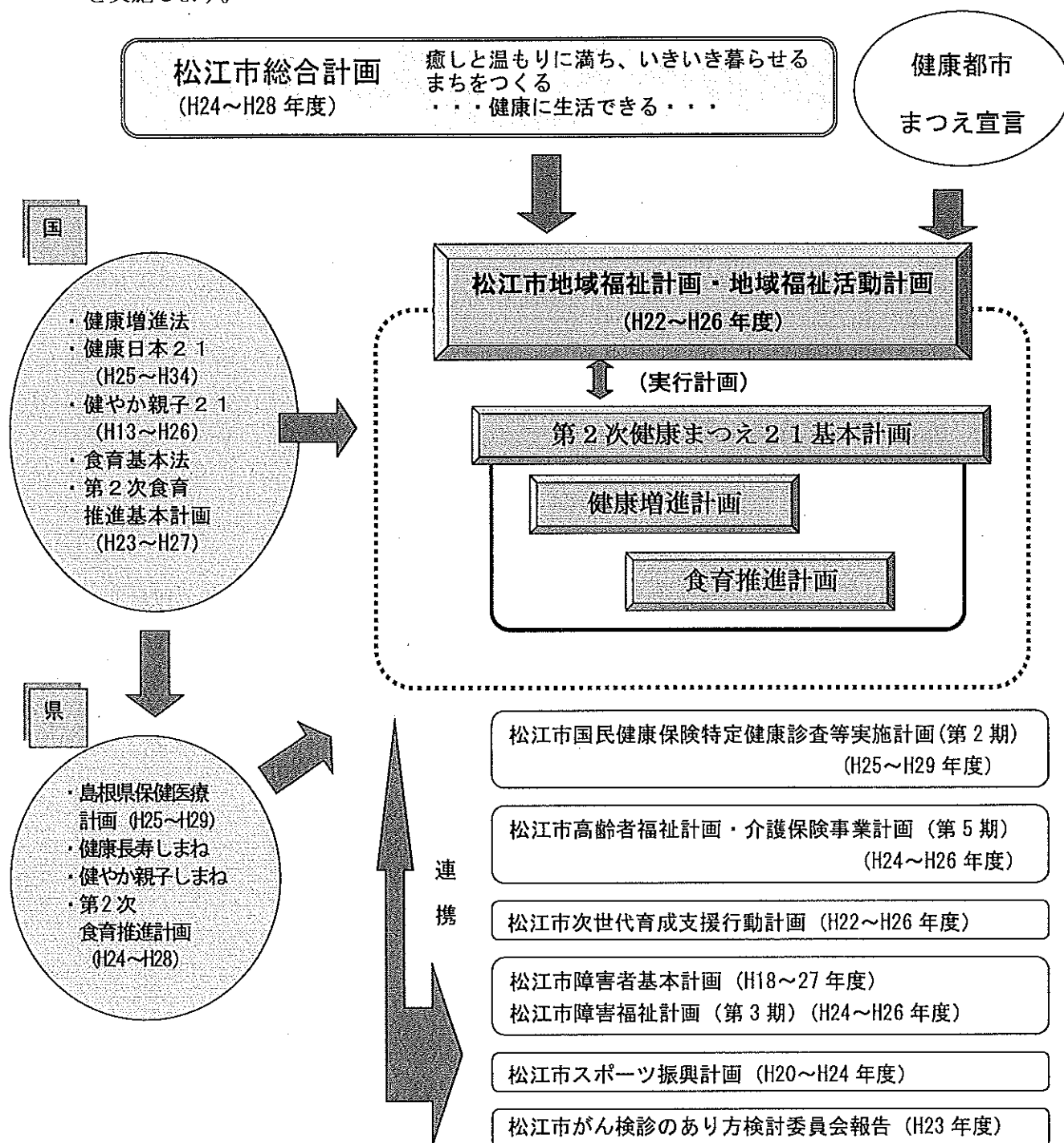


（島内1987, 吉田・藤内1995を改編した図を参考に作成）

2 計画の位置づけ

本計画は、健康増進法（平成 14 年法律第 103 号）第 8 条第 2 項に基づく「市町村健康増進計画」と食育基本法（平成 17 年法律第 63 号）第 18 条に基づく「市町村食育推進計画」を一体的に策定するものです。

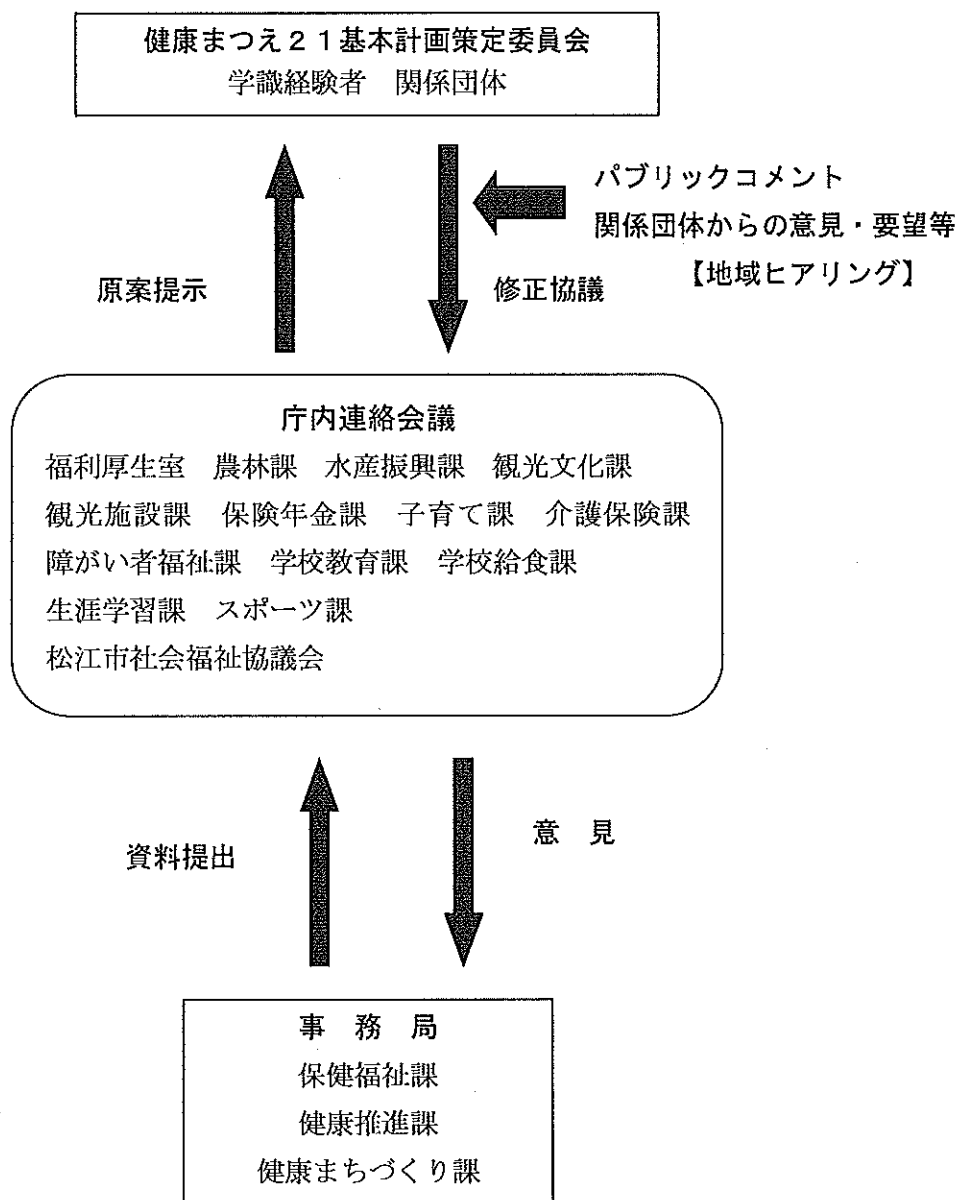
また、「松江市総合計画」及び「松江市地域福祉計画・地域福祉活動計画」を上位計画とし、関連する各分野の計画と整合性をもち、本市の健康づくりの実行計画として各種事業を実施します。



3 計画の期間

本計画は、平成 25 年度から 34 年度までの 10 年間を計画期間とします。なお、中間年度の平成 29 年度に中間評価及び見直しを行います。

4 計画策定体制



5 地域ヒアリングの実施

今回の計画策定に当たっては、地域での健康づくりの重要な担い手である「健康まつえ 21 推進隊※」をはじめ、多くの地域住民の方にご参加いただき、「共助の役割を明確にすること」、併せて「市への要望、提案」について意見を取り入れることを目的として、地域ヒアリングを行いました。

このヒアリングでは、①親子・女性 ②青年・壮年期 ③高齢期の健康づくりにおいて、「食・歯」「運動」「こころ」「その他」の観点から、地域で行っていることやできること、新たな取り組みの提案、市への要望等について自由に意見を交わすワールドカフェ方式で意見交換を行いました。その意見や要望などは本計画の中に反映され、生かされています。

日時	会場	ブロック	参加者数
7月26日(木) 10:00~11:30	鹿島支所	松北(秋鹿・生馬・大野・鹿島・法吉・古江)	22人
7月30日(月) 14:00~15:30	サン・エールたまゆ	湖南(乃木・忌部・玉湯・宍道)	27人
8月1日(水) 10:00~11:30	松江市保健福祉総合センター	松南(大庭・古志原・竹矢・津田・八雲・東出雲)	22人
8月1日(水) 13:30~15:00	松江市在宅福祉サービスセンター	中央(朝日・雑賀・城西・城東・城北・白潟)	23人
8月2日(木) 14:00~15:30	八束支所	松東(朝酌・川津・持田・本庄・島根・美保関・八束)	30人
			124人

<主な意見・提案>

【市民のできること】

- 自分の身体や健康状態に関心を持ち、自分に合った健康づくり、生活習慣づくりに取り組む。
- 子どもの頃から健康づくり、生活習慣づくりができるよう、家庭で取り組む。

【地域のできること】

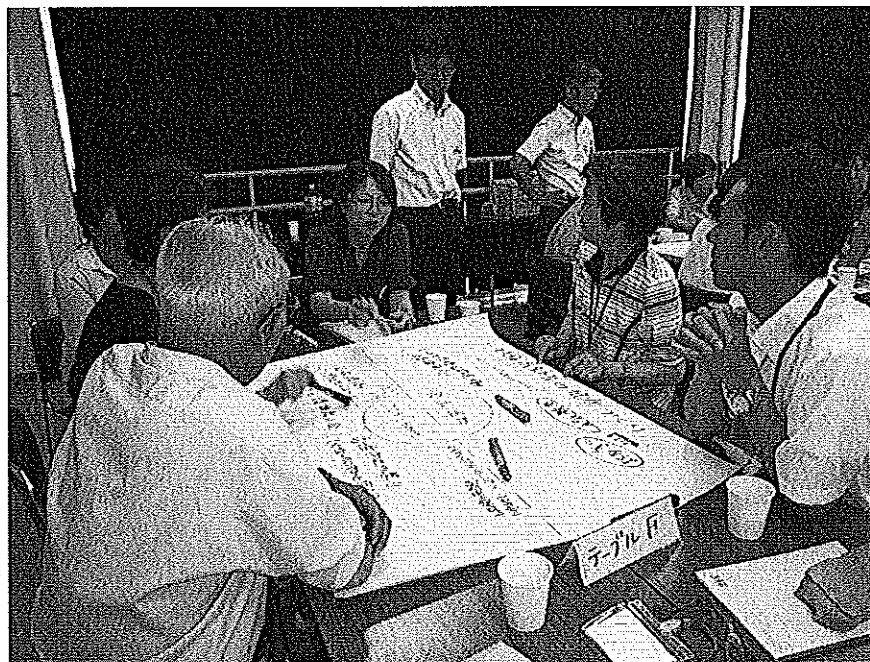
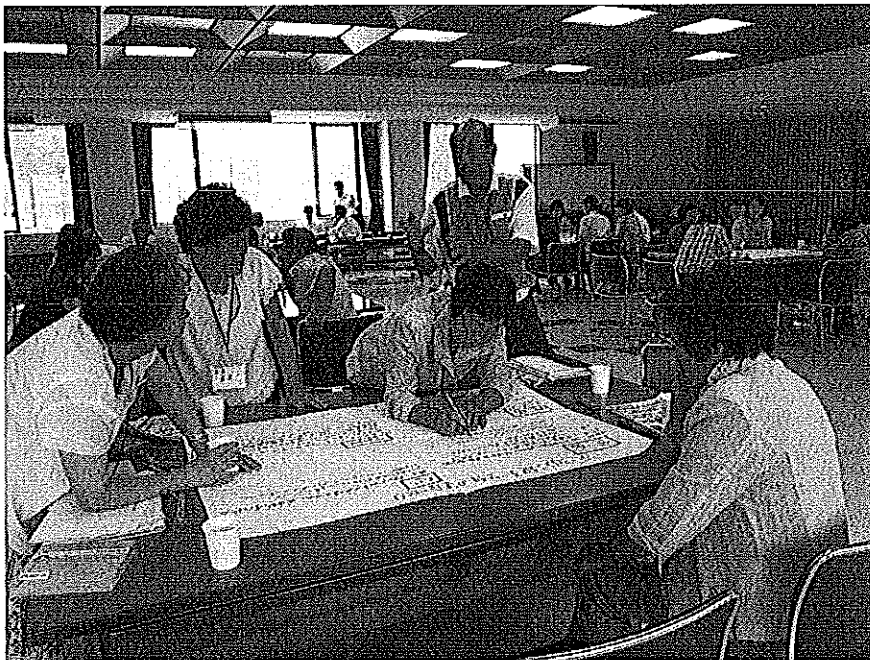
- 地域(公民館、自治会等)において、啓発活動、情報発信、集まる場等の提供について充実を図る。
- 健康づくりに取り組む市民や組織(健康まつえ 21 推進隊※、ボランティア団体、保健協力員※等)、専門機関(医療機関、福祉施設等)及び企業が連携し、健康づくり活動を充実させる。

【行政のできること】

- 健康に関する知識の普及啓発、情報発信、環境整備の充実を図る。

注) 文章中の※は、「用語の解説」(P104~111)を参照。

- 全市的な健康づくり事業の充実を図るとともに、「個人」「地域」「学校」「事業所」「専門機関」「行政」がつながる仕組みを整備する。
- 地域活動におけるリーダーの育成や各組織への活動支援の充実を図る。
- 健康づくりを計画的に推進するとともに、評価を行い、市民、地域等と共有する。

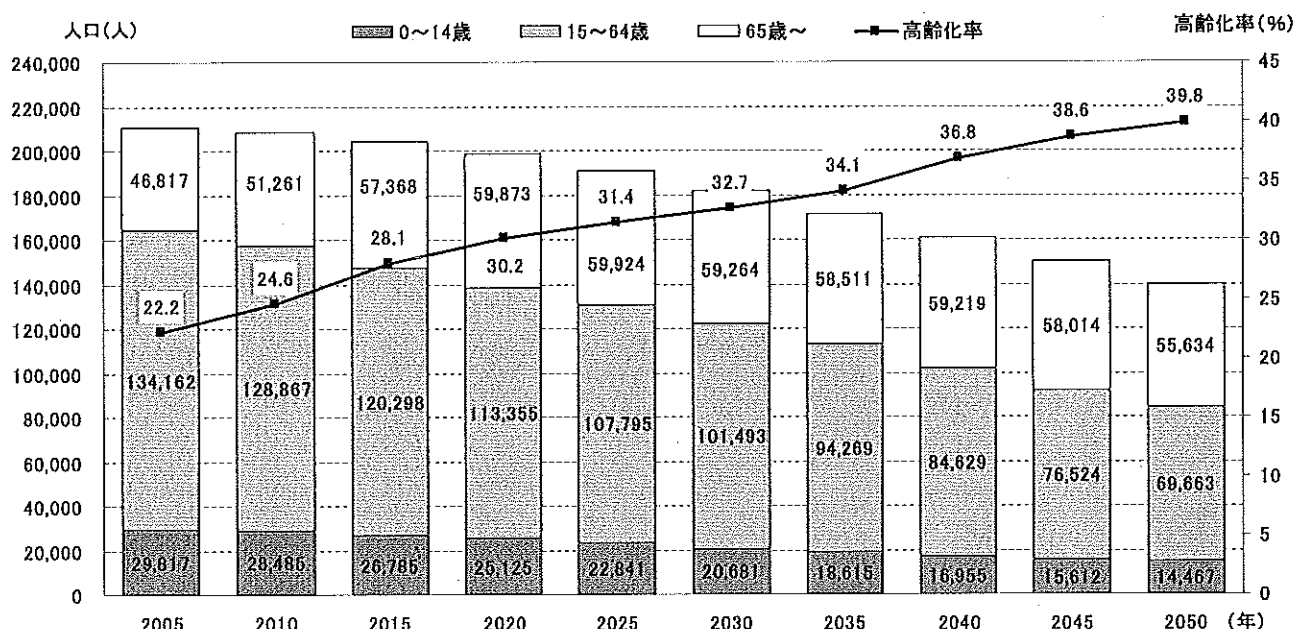


第2節 松江市の現状と課題

1 松江市の概況

(1) 人口と高齢化率※の年次推移（将来推計）

推計人口は、0～64歳以下では年々減少し、65歳以上では2025年がピークとなり、その後は減少すると推計されます。また、高齢化率は2020年に30%を超え、その後も伸び続けると推計されます。



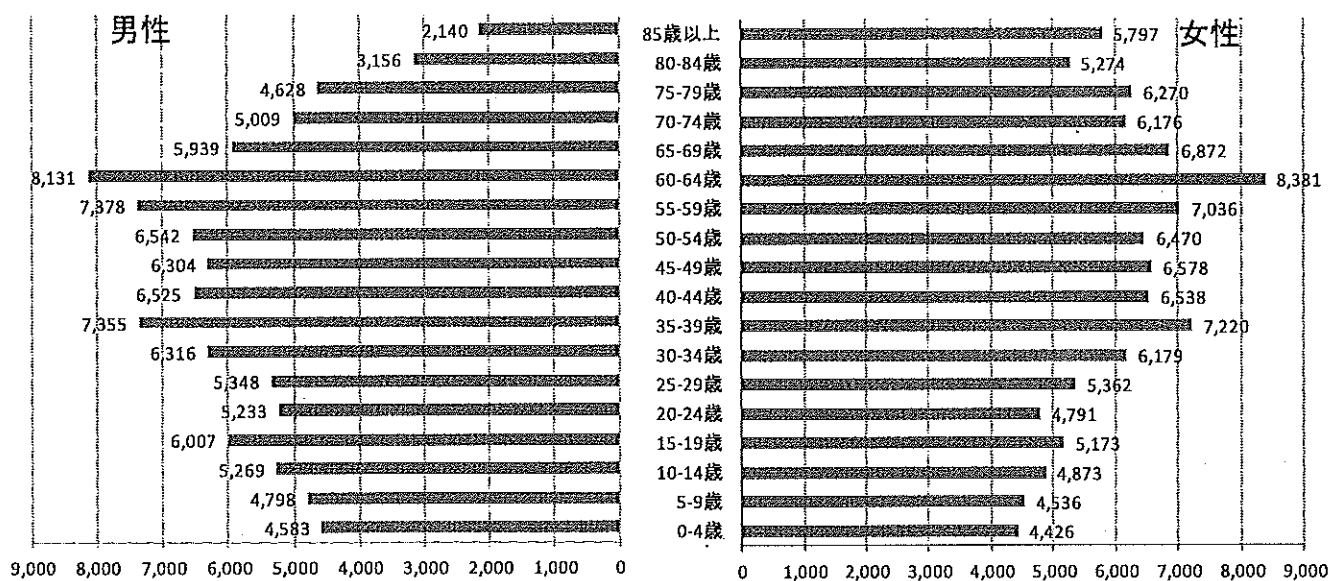
※平成17年並びに平成22年国勢調査データ、将来推計に当たっては、コーホート変化率法を使用し、年齢不詳者は各年齢階級に按分して割り当てている。

(2) 年齢別人口

男女ともに60～64歳を中心とした団塊の世代が最も多く、第2次ベビーブーム世代といわれる35～39歳が次に多くなっています。また、女性の人口は男性に比べ60歳代から多くなっており、85歳以上では男性の2倍以上となっています。

男性総数：100,661人

女性総数：107,952人



資料：平成22年国勢調査

※以下、データ等の出典年度の記載がないものについては平成23年度のデータです。

(3) 出生の状況

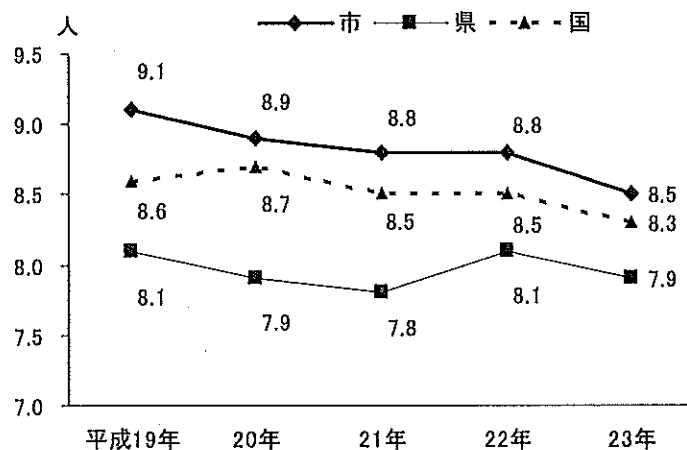
①出生数及び出生率（人口千対）

ここ5年間の出生数及び出生率は、ほぼ横ばいです。

◆出生数と出生率の推移

年次	平成19年	20年	21年	22年	23年
全出生数	1,890	1,849	1,826	1,832	1,763
出生率	9.1	8.9	8.8	8.8	8.5

◆出生率



②合計特殊出生率※

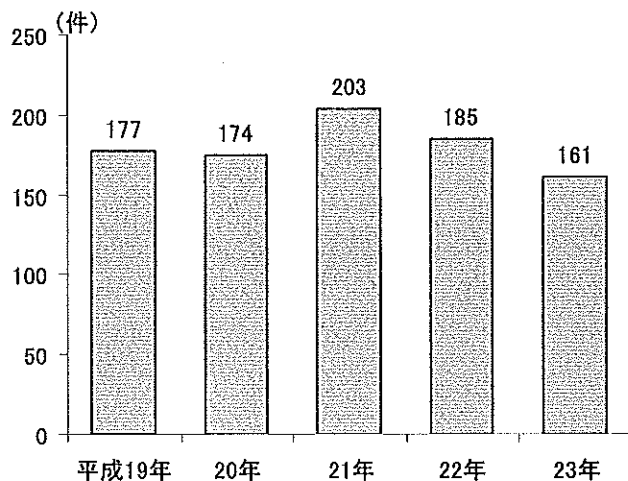
合計特殊出生率は、国の平均より高く推移しています。

	平成19年	20年	21年	22年	23年
市	1.50	1.49	1.52	1.54	1.50
県	1.53	1.51	1.55	1.68	1.61
国	1.34	1.37	1.37	1.39	1.39

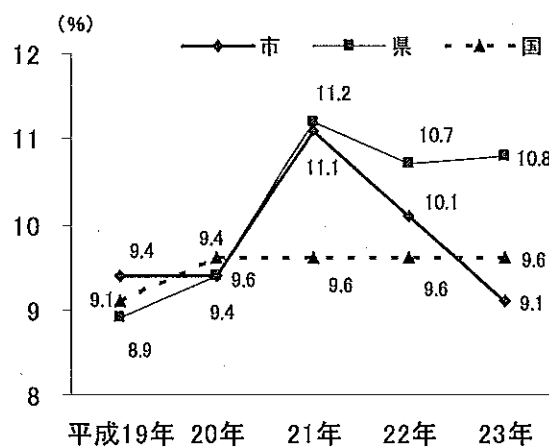
③低出生体重児の状況

低出生体重児（出生体重 2,500g 未満）の出生数は、年間約 160～200 件で推移しており、全出生数に対する割合は平成 20 年までは国、県よりやや高く、22 年以降は減少しています。

◆低体重児出生数



◆全出生に対する低出生体重児出生の割合



資料：人口動態統計

(4) 死亡状況

①死亡順位

男女ともに「悪性新生物*」「心疾患」「脳血管疾患*」が死亡原因の上位を占めています。「腎不全」や「大動脈瘤及び解離」「慢性閉塞性肺疾患*」も含め、生活習慣病予防や重症化予防対策が必要です。また自死（自殺）による死亡も上位であり、心の健康づくり対策も必要です。

◆死亡率上位 10 疾病

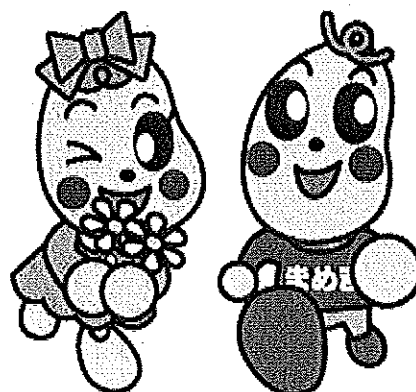
	総 数		男		女	
1 位	悪性新生物		悪性新生物		悪性新生物	
	655	317.1	366	369.7	289	268.7
2 位	心疾患		心疾患		心疾患	
	315	152.5	132	133.4	183	170.1
3 位	肺炎		肺炎		老衰	
	184	89.1	98	99.0	109	101.3
4 位	脳血管疾患		脳血管疾患		脳血管疾患	
	177	85.7	90	90.9	87	80.9
5 位	老衰		自死（自殺）		肺炎	
	139	67.3	43	43.4	86	79.9
6 位	不慮の事故		不慮の事故		不慮の事故	
	59	28.6	33	33.3	26	24.2
7 位	自死（自殺）		慢性閉塞性肺疾患		腎不全	
	51	24.7	31	31.3	19	17.7
8 位	腎不全		老衰		大動脈瘤及び解離	
	43	20.8	30	30.3	17	15.8
9 位	慢性閉塞性肺疾患		腎不全		肝疾患	
	42	20.3	24	24.2	14	13.0
10 位	肝疾患		肝疾患		慢性閉塞性肺疾患	
	33	16.0	19	19.2	11	10.2

〔表の項目〕

死 因	
実数(人)	死亡率

※死亡率は人口 10 万対

資料：人口動態統計



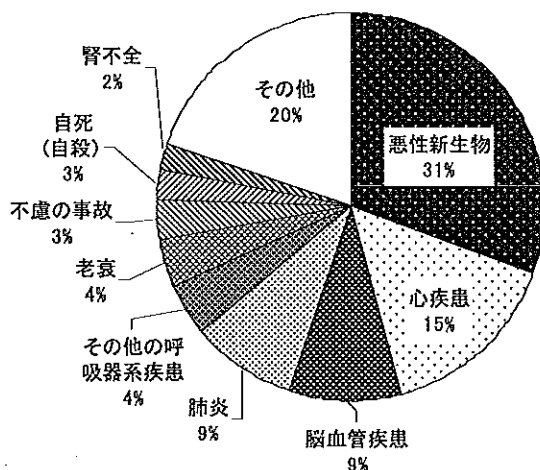
②年代別死亡順位（2006～2010年の合計）

死亡順位を年代別でみると、0～19歳及び20～39歳では、「不慮の事故」「悪性新生物※」「自死（自殺）」が多くなっています。40～64歳では、「悪性新生物」「心疾患」「自死（自殺）」が上位を占めており、特に「悪性新生物」による死亡は約5割を占めています。また、「脳血管疾患※」による死亡の割合も多くなっています。65歳以上では、「悪性新生物」「心疾患」「脳血管疾患」「肺炎」による死亡の割合が高くなっています。

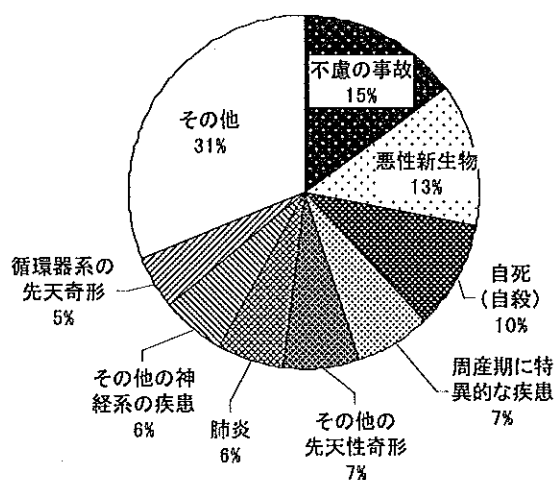
全年齢（総数10,084人）

資料：人口動態統計

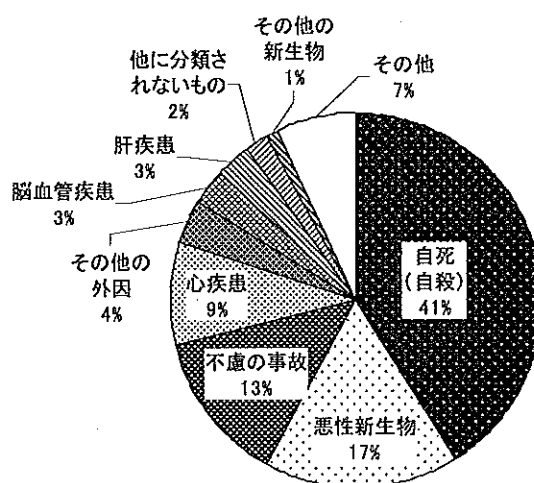
（2006～2010年 5年間の総計）



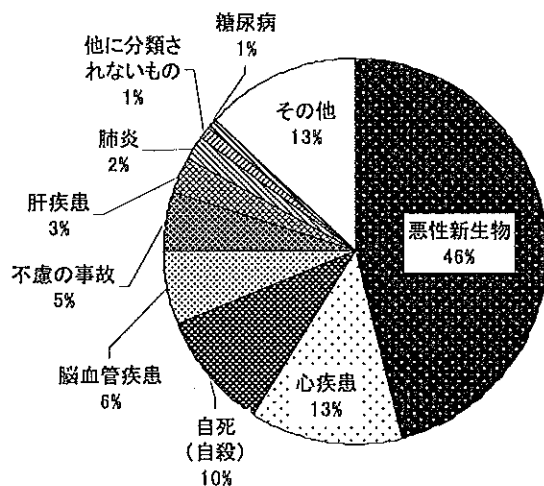
0～19歳（総数86人）



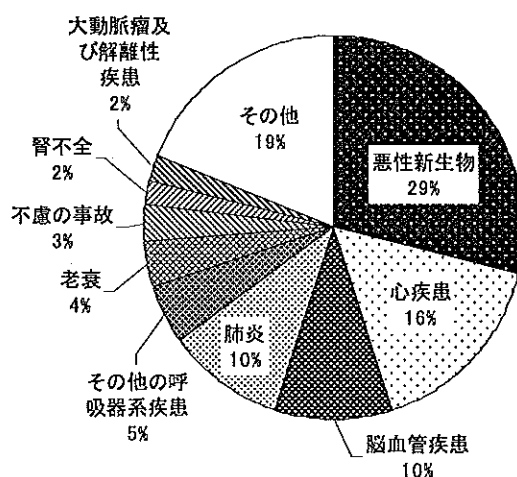
20～39歳（総数157人）



40～64歳（総数1,196人）



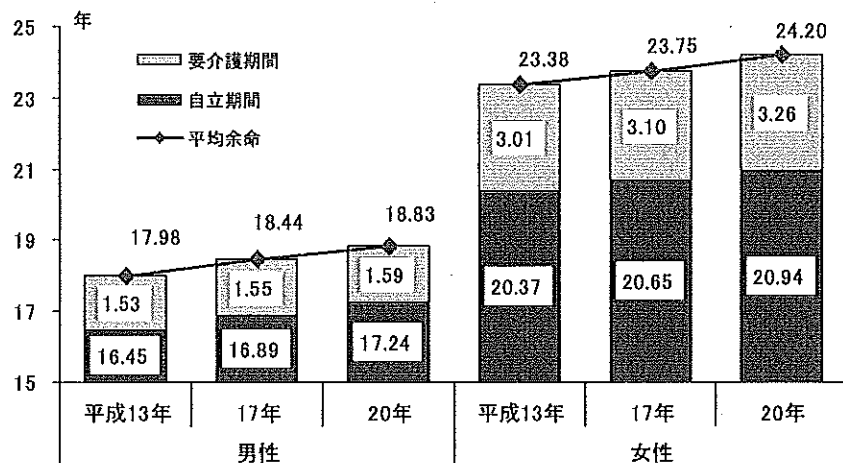
65歳以上（総数8,645人）



(5) 65 歳平均自立期間※ (健康寿命)

男女とも自立期間は延びていますが、一方で要介護※期間も長くなっています。

◆65 歳平均自立期間 (性別)



資料：人口動態統計

※平成13年：1999～2003年の5年間の死亡平均、人口：2001_推計人口、平均余命※：2001_H13 (1999～2003年)、

要介護者率：2001 (2001～2003) (要介護2～5)

※平成17年：2003～2007年の5年間の死亡平均、人口：2005_国勢調査人口、平均余命：2005_H17 (2003～2007年)、

要介護者率：2005 (2003～2007) (要介護2～5)

※平成20年：2006～2010年の5年間の死亡平均、人口：2008_推計人口、平均余命：2008_H20 (2006～2010年)、

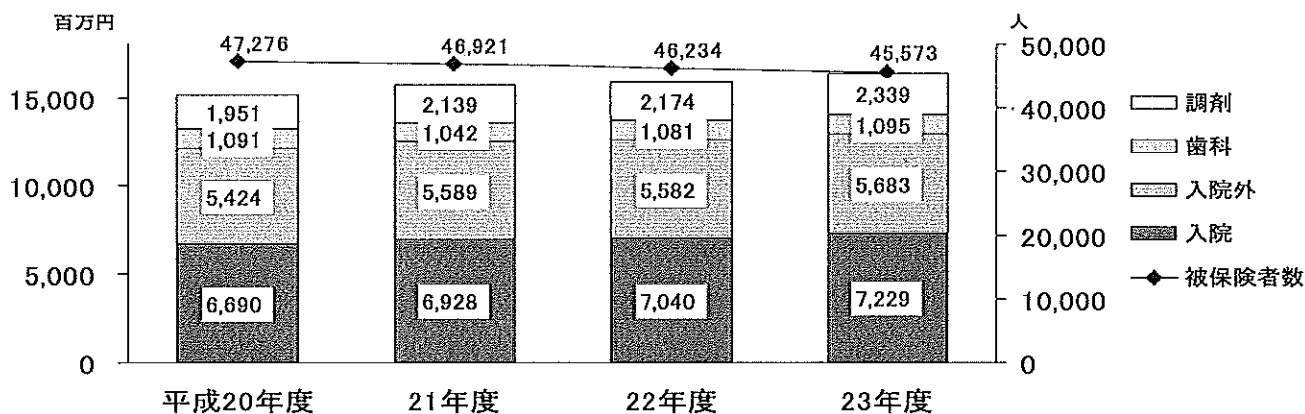
要介護者率：2008 (2006～2010) (要介護2～5)

(6) 松江市における医療費等の状況 (一般+退職、各年度3月～2月審査分)

①松江市国民健康保険被保険者数及び費用額の年次推移

被保険者数は横ばいですが、各費用額は、年々増加しています。

◆被保険者数及び入院、入院外、歯科、調剤の総費用額



②松江市国民健康保険受診1件当たり費用額の年次推移

入院及びそれぞれ受診1件当たりの費用額は増加しています。

◆入院及び入院外、歯科、調剤1件当たり費用額の年次推移

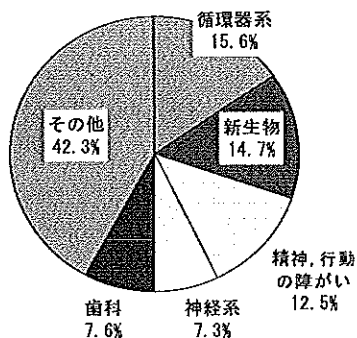
	1件当たり費用額 (円)			
	入院	入院外	歯科	調剤
平成20年度	512,412	12,863	14,200	10,762
21年度	527,565	13,203	13,480	11,544
22年度	548,851	13,653	13,604	11,390
23年度	553,526	13,863	13,462	11,586

資料：島根県国民健康保険団体連合会調べ

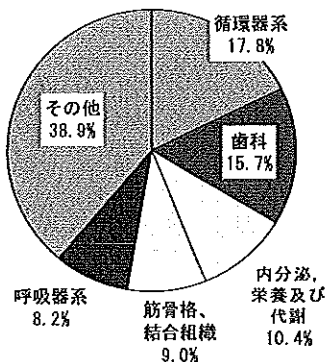
③松江市国民健康保険における疾病状況（平成 23 年 5 月診療分）

総費用額における疾病割合では、「循環器系の疾患（高血圧性疾患、脳梗塞、虚血性心疾患、脳出血など）」が最も高く、次いで「悪性新生物※（がん、悪性リンパ腫、白血病など）」が高くなっています。件数における疾病割合では、「循環器系疾患」「歯科」「内分泌・栄養及び代謝疾患（糖尿病など）」の順に高くなっています。

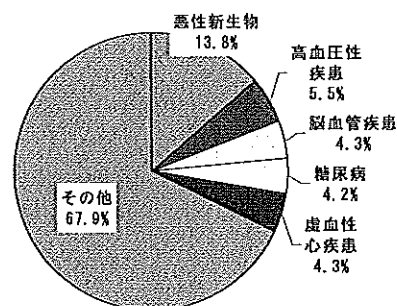
◆ 費用額における疾病割合



◆ 件数における疾病割合



◆ 費用額における生活習慣病の割合

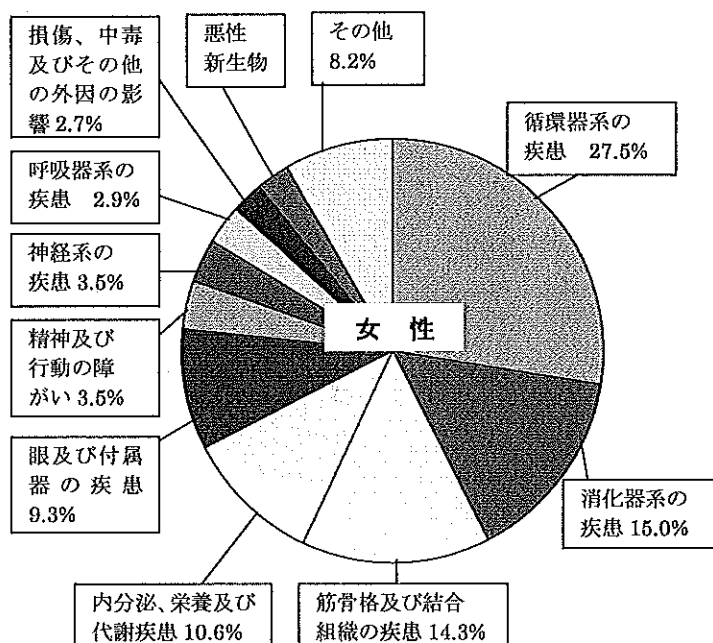
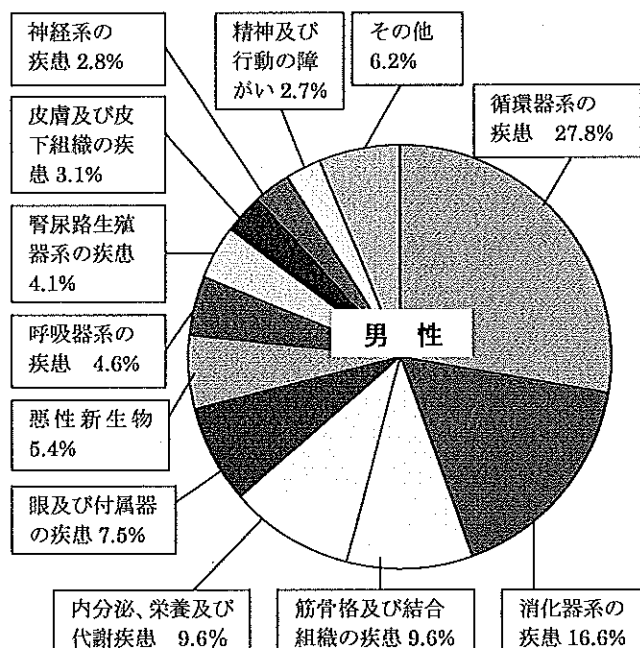


資料：島根県国民健康保険団体連合会調べ

④65 歳以上の医療費の状況（平成 23 年 5 月診療分）

男女ともに、循環器系の疾患が最も多く、次いで消化器系の疾患、筋骨格及び結合組織の疾患、内分泌、栄養及び代謝疾患、眼及び付属器疾患の順で、全体の 7 割を生活習慣病が占めています。

◆ 疾患別医療費割合（男女別）



※数値は、島根県国民健康保険疾病統計表（65 歳以上）及び後期高齢者医療疾病統計表の入院と入院外を合計した件数の疾病別割合。なお、歯科については 20 項目分類により消化器系の疾患に含む。

国保被保険者数は、男性 7,537 人、女性は 9,441 人。件数は、男性 9,317 件、女性 12,371 件。

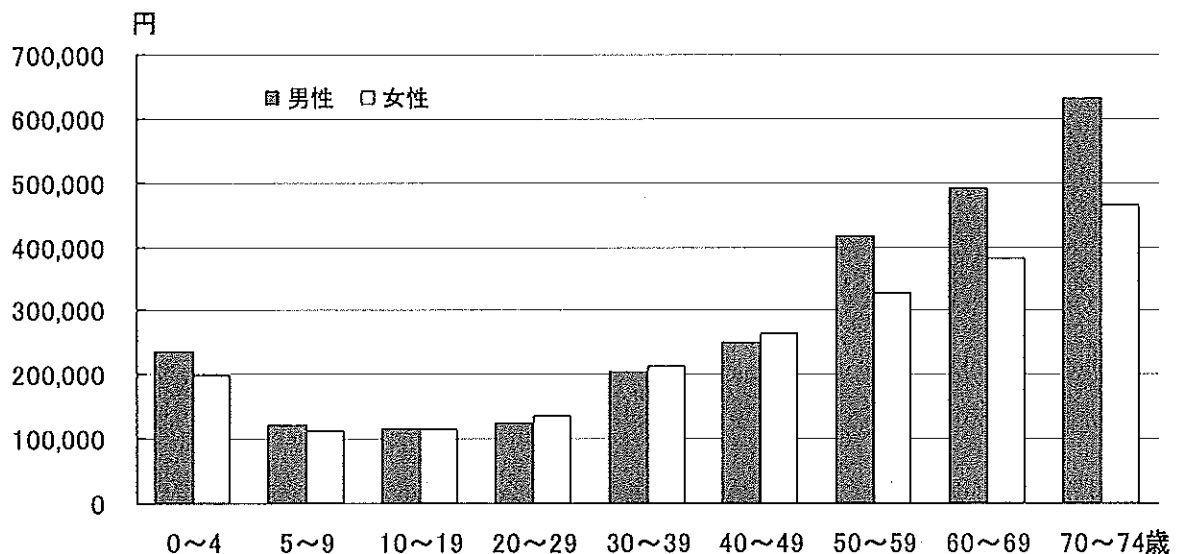
後期高齢者医療被保険者数は、男性 10,221 人、女性 17,515 人。件数は、男性 16,498 件、女性 27,157 件。

【参考】疾病分類の補足（島根県国民健康保険疾病統計表 疾病分類表より）

循環器系の疾患	：高血圧性疾患、脳梗塞、虚血性心疾患、脳出血など
消化器系の疾患	：胃潰瘍及び十二指腸潰瘍、歯肉炎及び歯周疾患、う蝕など
内分泌、栄養及び代謝疾患	：糖尿病、甲状腺障がいなど
筋骨格系及び結合組織の疾患	：関節症、脊椎障がい、腰痛症及び坐骨神経痛、骨の密度及び構造の障がいなど
眼及び付属器の疾患	：白内障、屈折及び調節の障がい、結膜炎など
新生物	：胃・腸・肝臓・気管・肺・乳房・子宮などのがんのほか、悪性リンパ腫、白血病など
呼吸器系の疾患	：肺炎、喘息、慢性閉塞性肺疾患、アレルギー性鼻炎など
皮膚及び皮下組織の疾患	：皮膚炎及び湿疹など
腎尿路生殖器系の疾患	：腎不全、尿路結石症など
精神及び行動の障がい	：統合失調症、気分（感情）障がい（躁うつ病を含む）、血管性及び詳細不明の認知症など
神経系の疾患	：パーキンソン病、アルツハイマー病、てんかん、脳性麻痺及びその他の麻痺性症候群、自律神経系の病気など
損傷、中毒及びその他の外因の影響	：骨折、頭蓋内損傷及び内臓の損傷、熱傷及び腐食、中毒など

⑤年齢別・男女別の一人当たり医療費（平成 23 年度）

男女別、年代別の一人当たり医療費をみると、50～59 歳で男性が女性より高くなり、年齢が上がるにつれ男女の差が大きくなっていきます。



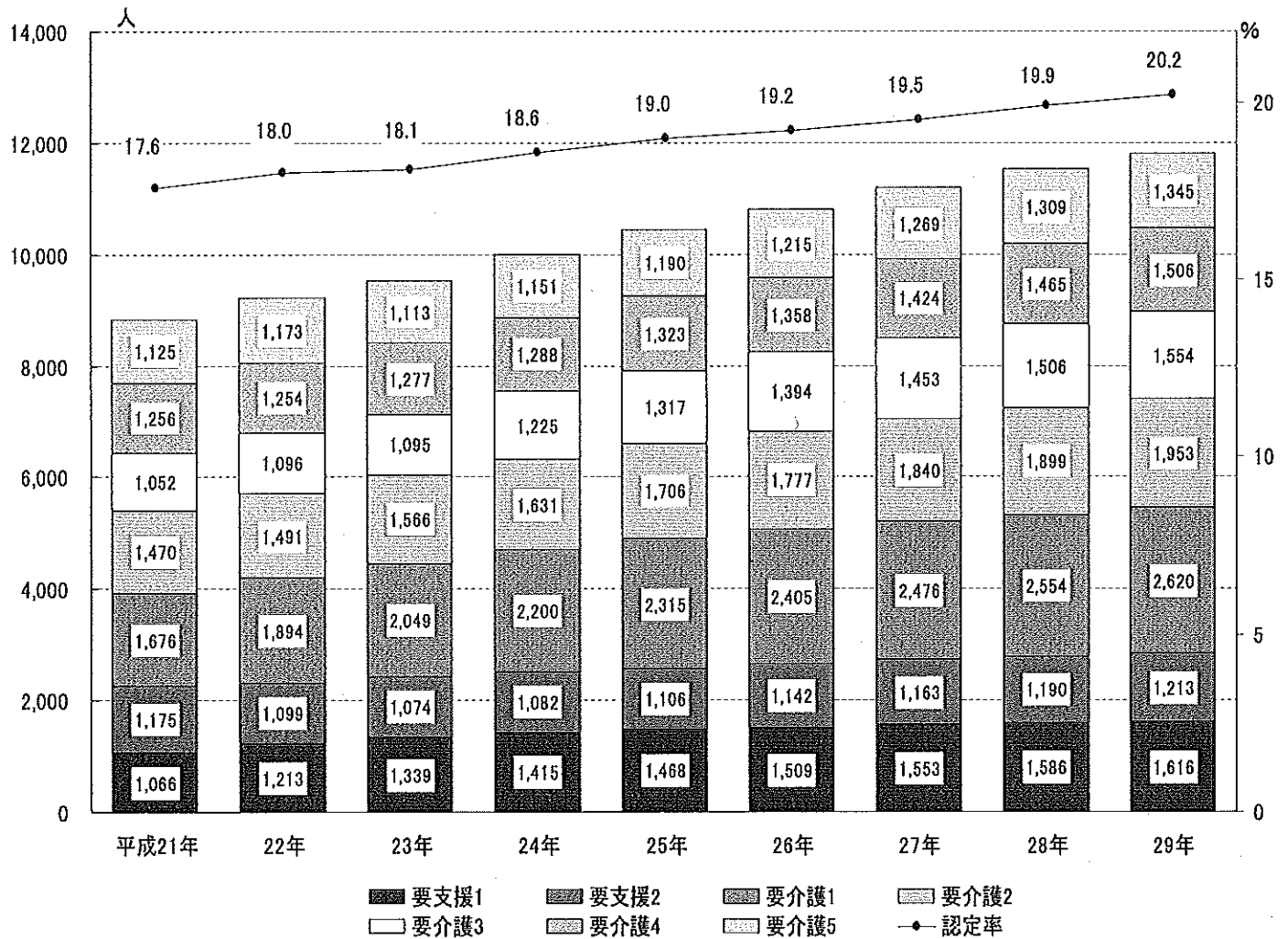
資料：島根県国民健康保険団体連合会調べ

(7) 介護保険の状況

①介護保険認定者数の推計（第1号被保険者）

要介護[※]及び要支援認定者数は、平成24年で9,992人、平成26年で10,800人と、人数で808人、率にして8.1%増加すると予測されます。また、認定率は平成24年で18.6%、平成26年で19.2%と0.6%増加し、この傾向は当分の間続くことが想定されます。

	平成24年	平成25年	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年
要支援1	1,415人	1,468人	1,509人	1,553人	1,586人	1,616人
要支援2	1,082人	1,106人	1,142人	1,163人	1,190人	1,213人
要介護1	2,200人	2,315人	2,405人	2,476人	2,554人	2,620人
要介護2	1,631人	1,706人	1,777人	1,840人	1,899人	1,953人
要介護3	1,225人	1,317人	1,394人	1,453人	1,506人	1,554人
要介護4	1,288人	1,323人	1,358人	1,424人	1,465人	1,506人
要介護5	1,151人	1,190人	1,215人	1,269人	1,309人	1,345人
認定者合計	9,992人	10,425人	10,800人	11,178人	11,509人	11,807人
認定率	18.6%	19.0%	19.2%	19.5%	19.9%	20.2%



※平成23年の実績をもとに、認定率の推移や新規認定者の認定状況を踏まえて推計

資料：松江市高齢者福祉計画・介護保険事業計画（第5期）

②要介護（要支援）※の原因となる疾病の割合

要介護（要支援）認定に至る原因疾病を主治医意見書からみると、男女とも「脳梗塞」「血管性認知症」や「アルツハイマー病」が上位を占めています。男性は、「悪性新生物※」が4位に、女性では、「膝関節症」が5位となっています。

◆要介護の原因疾病

性別	1位	2位	3位	4位	5位
男性	脳梗塞	血管性認知症	アルツハイマー病	悪性新生物	脳内出血
女性	血管性認知症	脳梗塞	アルツハイマー病	高血圧性疾患	膝関節症

③年齢別にみる原因疾病

原因疾病を年齢別にみると全年齢において、「脳内出血」や「脳梗塞」といった脳血管疾患※が上位を占めています。65 から 74 歳以下では、老年期うつ病を含む「精神及び行動の障がい」が上位となっています。75 歳以上では、「血管性及び詳細不明の認知症」や「アルツハイマー病」といった認知症が上位を占めています。

◆原因疾病の年齢別による比較

順位	40～64 歳	65～69 歳	70～74 歳	75～79 歳	80～84 歳	85 歳以上
1	脳内出血	脳梗塞	脳梗塞	脳梗塞	血管性及び詳細不明の認知症	血管性及び詳細不明の認知症
2	脳梗塞	脳内出血	精神及び行動の障がい	アルツハイマー病	脳梗塞	脳梗塞
3	新生物	精神及び行動の障がい	脳内出血	血管性及び詳細不明の認知症	アルツハイマー病	高血圧性疾患
4	アルツハイマー病	神経系の疾患	アルツハイマー病	精神及び行動の障がい	その他及び脊柱障がい	アルツハイマー病
5	関節リウマチ	アルツハイマー病	パーキンソン病	その他及び脊柱障がい	高血圧性疾患	膝関節症

資料：平成 22 年度介護保険課調べ

④高齢者の心身機能について

自立した日常生活を送るために必要な機能のうち、「運動機能低下者」の割合が約2割と最も多くなっています。次いで「口腔機能低下者」、「もの忘れ傾向にある者」と続きます。

◆機能低下者の割合

(%)

二次予防 事業対象者※	生活機能 低下者	運動機能 低下者	口腔機能 低下者	低栄養状態 にある者	閉じこもり 傾向にある 者	うつ傾向 にある者	物忘れ傾向 にある者
31.5	7.3	21.4	17.0	1.7	6.8	14.0	15.9

資料：圏域ニーズ調査結果

【参考】

圏域ニーズ調査：地域の課題の把握及び高齢者の実態を明確にすることを目的に実施

平成23年1月～2月実施

介護認定者（要介護3～5は除く）を含む高齢者から無作為に6000人を抽出

高齢者の心身機能について各項目を判定・評価した設問

生活機能の低下：「他各項目に預貯金の出し入れをしていますか」「日用品の買い物をしていますか」などの5項目を加えたもので判定

運動機能の低下：「15分位続けて歩いていますか」「この1年間に転んだことがありますか」「転倒に対する不安は大きいですか」などの5項目

口腔機能の低下：「お茶や汁物等でむせることがありますか」「口の渇きが気になりますか」などの3項目

低栄養状態：身長と体重の記載を含む2項目

閉じこもり傾向：「週に一回以上は外出していますか」を含む2項目

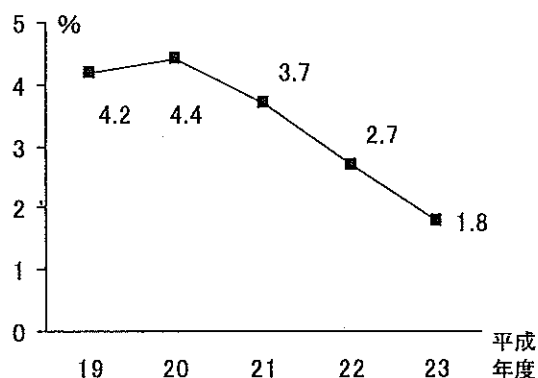
うつ傾向：「毎日の生活に充実感がない」「わけもなく疲れたような感じがする」などの5項目

2 松江市民の健康状態

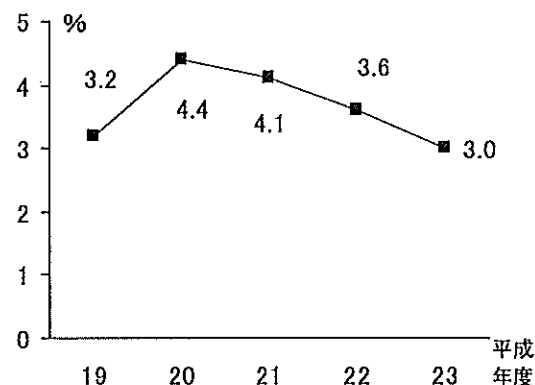
(1) 妊産婦期

妊娠期の飲酒・喫煙率については、ともに減少傾向にあります。

◆妊娠期の飲酒率



◆妊娠期の喫煙率



資料：松江市乳幼児健診アンケート結果

*平成23年度のみ東出雲町を含む

(2) 乳幼児期

①乳幼児健康診査受診率

乳幼児の健康診査の受診率は年々増加傾向にあります。(%)

	平成 12 年度	17 年	21 年	22 年	23 年
1 か月児 (注)	88.2	90.9	91.8	88.9	93.7
10 か月児 (注)	75.6	80.8	80.8	84.1	82.6
4 か月児	94.7	92.5	95.9	97.0	97.2
1 歳 6 か月児	90.0	88.4	93.7	93.1	95.9
3 歳児	86.5	84.5	88.4	98.6	94.1

(注) 1 か月、10 か月児は医療機関委託、その他は集団検診

資料：健康まちづくり課調べ

*平成 23 年度のみ東出雲町を含む

②幼児の生活リズム

(a) 起床時間・就寝時間

1 歳 6 か月児、3 歳児ともおよそ 1 割の幼児が 8 時以降に起きています。3 歳児になると 3 割以上が 21 時以降に就寝しています。(%)

	起床時間 8 時以降	就寝時間 21 時以降
1 歳 6 か月児	11.5	21.7
3 歳児	11.8	35.8

(b) 朝食の欠食状況

1 歳 6 か月児と比べ、3 歳児になると朝食を欠食する幼児の割合が増加しています。

(%)

	松江市	県
1 歳 6 か月児	2.0	4.2
3 歳児	6.5	5.9

(c) 間食の状況

間食の時間を決めて食べている幼児は 8 割弱ですが、県の状況と比べると低くなっています。(%)

	松江市	県
1 歳 6 か月児	78.2	87.7
3 歳児	79.1	90.4

(d) 外遊びの状況

1 歳 6 か月児、3 歳児ともに 8 割以上が日常的に外遊びをしています。

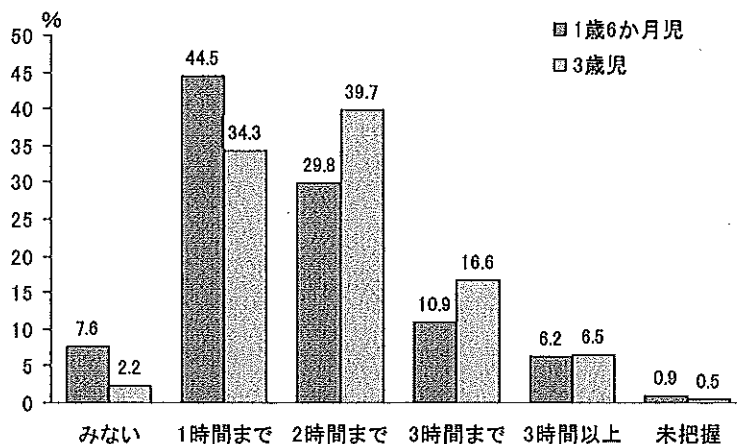
(%)

	している	しない	未把握
1 歳 6 か月児	83.0	13.0	4.0
3 歳児	81.9	12.5	5.6

資料：松江市乳幼児健診アンケート

(e) テレビの視聴時間

1歳6か月児、3歳児ともテレビの視聴時間が2時間を超えている幼児は約2割となっています。



資料：乳幼児健診アンケート

③歯科検診

1歳6か月児で、むし歯がある幼児の割合は減少傾向にあります。3歳児については、平成23年度に健診対象年齢を、3歳1か月から3歳5か月に変更したことにより、むし歯のある幼児の割合が高くなっています。また、現在はむし歯でないが、今後むし歯になる可能性がある口腔状態（02:オーツー）の幼児の割合が約3割となっています。

むし歯がある 幼児の割合	1歳6か月児健診			3歳児健診			02児の割合	
	市	県	国	市	県	国	平成22年度	30.53
平成21年度	5.20	3.03	2.53	23.34	23.41	22.96	23年度	28.70
22年度	3.86	2.25	2.33	22.77	22.28	21.54	(1歳6か月児)	
23年度	3.31	—	—	26.35	—	—	資料：健康まちづくり課調べ	

*平成23年度のみ東出雲町を含む

(3) 学童期

*学童期の数値については、東出雲町分を含まない

①朝食の摂食状況

朝食を毎日食べる習慣のある児童、生徒の割合は増えています。

	平成19年	平成23年
小学5年生	93.3	97.5
中学2年生	92.3	96.0

資料：平成23年度松江市小中学校児童生徒の「意識、生活実態調査」

②就寝前の歯磨き習慣

ほとんどの児童、生徒は歯みがき習慣があります。

	歯磨きしている	していない
小学5年生	94.1	5.9
中学2年生	94.7	5.3

資料：平成23年度松江市小中学校児童生徒の「意識、生活実態調査」

③テレビの視聴時間

平日のテレビ等の視聴時間が2時間を超える児童は小学5年生で4割、中学2年生で5割を超えています。

(%)

	1時間未満	1時間半未満	2時間以上
小学5年生	42.8	15.0	41.3
中学2年生	29.6	14.6	55.4

資料：平成23年度松江市学力調査

④運動の実施状況

小学5年生の約2割、中学2年生の1割強に運動習慣または運動の機会がない状況となっています。

(%)

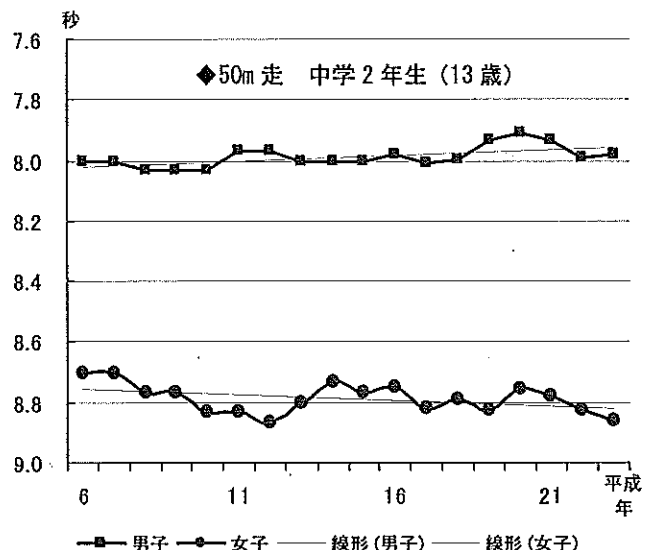
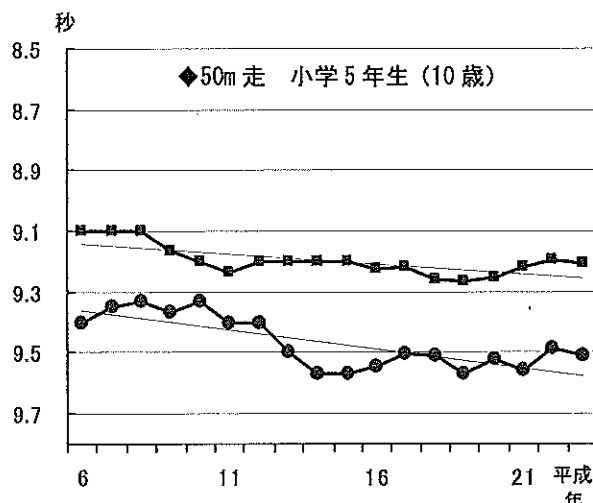
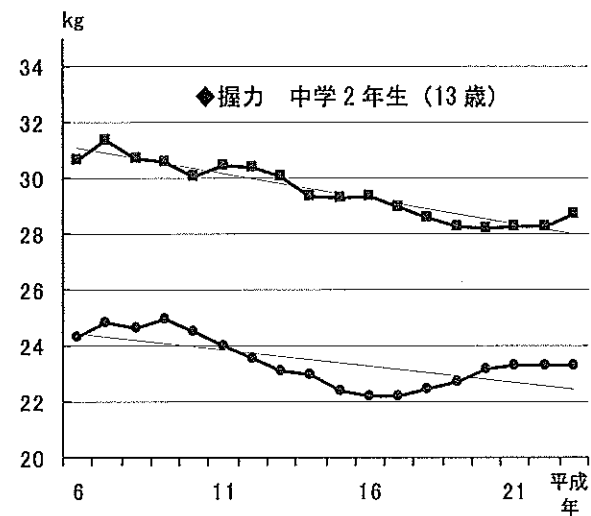
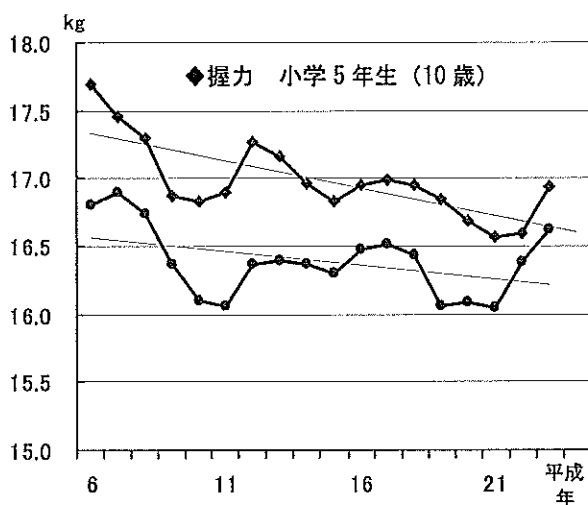
	週3日以上する	週1～2日する	月に1～3日程度する またはしない
小学5年生	41.3	38.9	19.8
中学2年生	80.9	5.7	13.5

*学習時間は含まない

資料：平成23年度運動能力調査

⑤運動能力

小学5年生、中学2年生ともに握力は低下傾向にあります。50m走も小学5年生では低下傾向にあります。



資料：学校教育課調べ

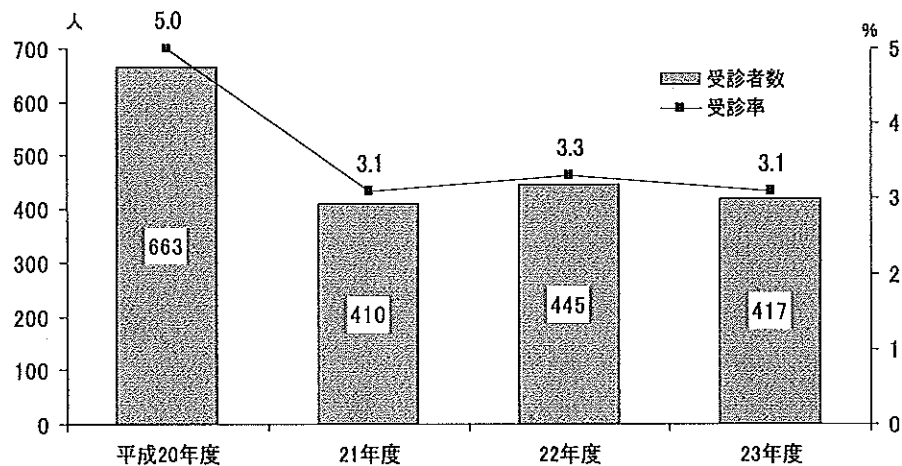
—■— 男子 —●— 女子 ——— 線形(男子) ——— 線形(女子)

(4) 成人・高齢期の健康

①健康診査の受診者数、受診率

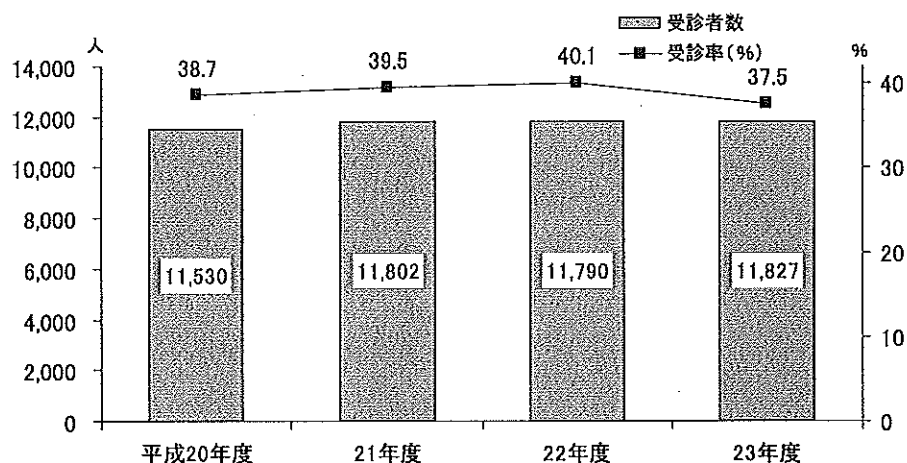
(a) 一般健康診査※の受診者数、受診率

平成 21 年度以降の受診率は横ばいとなっています。



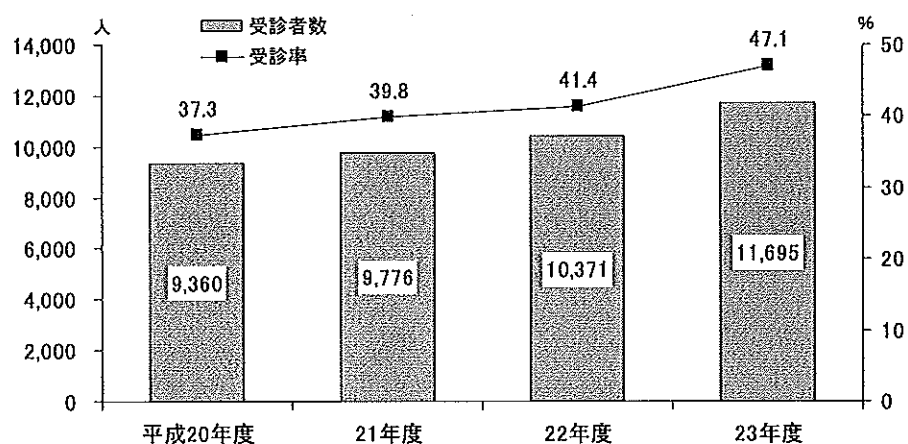
(b) 松江市特定健康診査※受診者、受診率

受診率は約 4 割ではば横ばいとなっています。



(c) 後期高齢者健康診査※受診者数、受診率

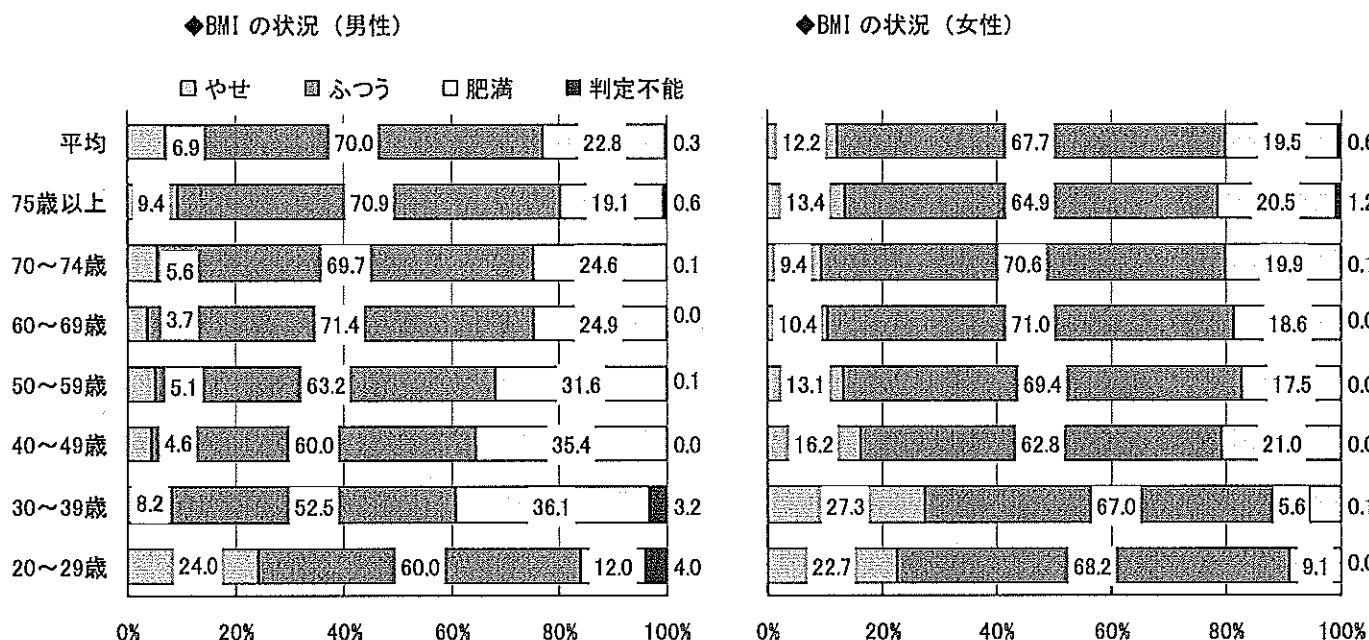
受診者数、受診率ともに年々増加しています。



②健康診査結果（一般健診※、特定健診※、後期高齢者健診※）

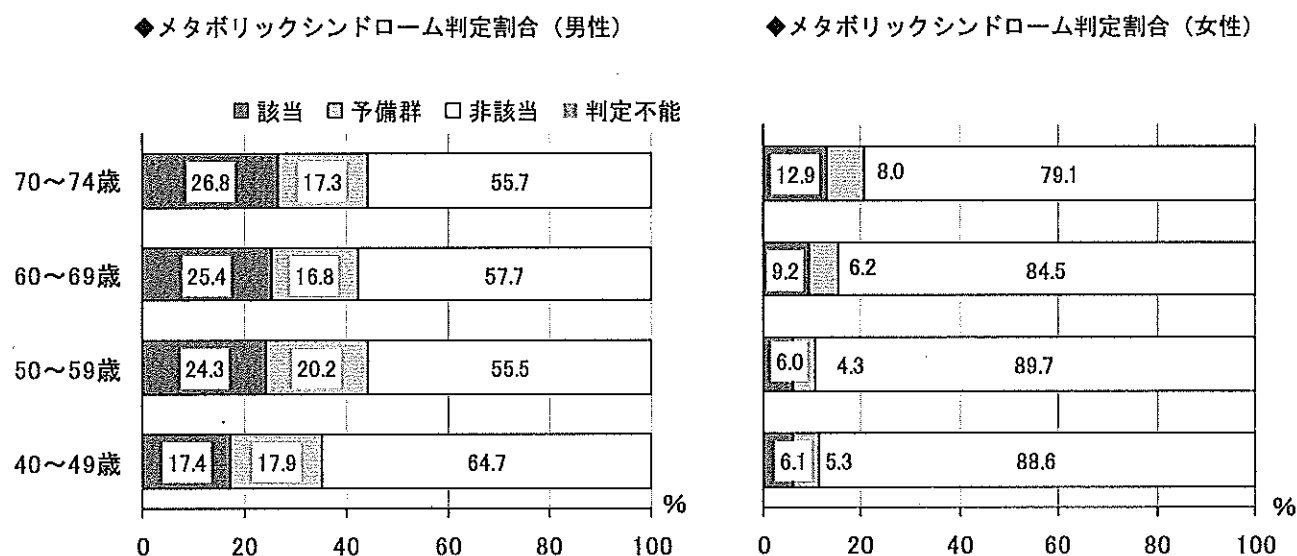
（a）BMI※

男性は20歳代ではやせの割合が多く肥満者は1割程度ですが、30歳代、40歳代で肥満者が増加しています。女性は30歳代まではやせの割合が高くなっていますが、40歳代からはやせが減少し、肥満者の割合が増加しています。



（b）メタボリックシンドローム※

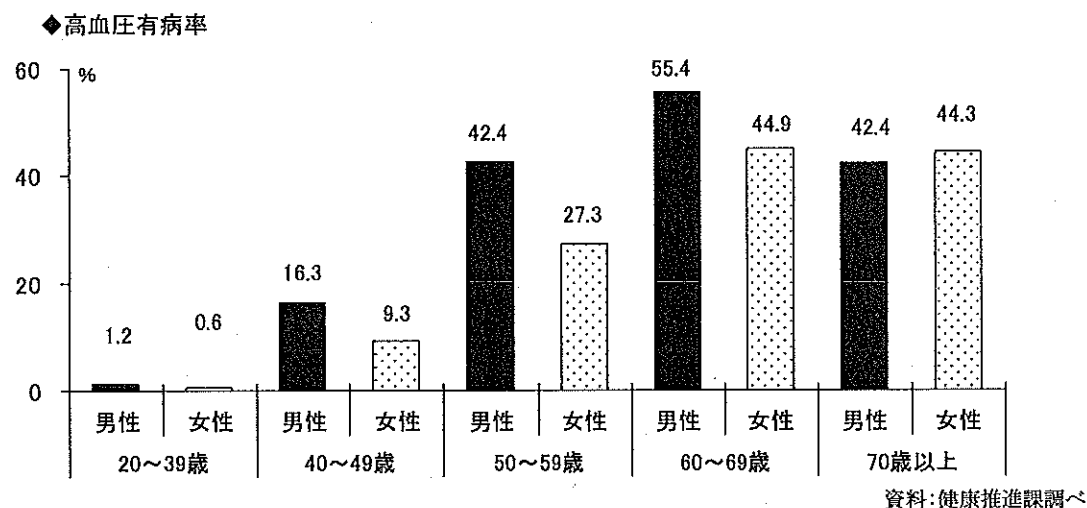
メタボリックシンドロームの該当者及び予備群の割合は、男性は40歳代で約3割、50歳代以降は4割を超えており、該当者は年代が上がるにつれて増加しています。女性も年代が上がるにつれて、該当及び予備群の割合は増える傾向にありますが、男性と比べると約半分になっています。



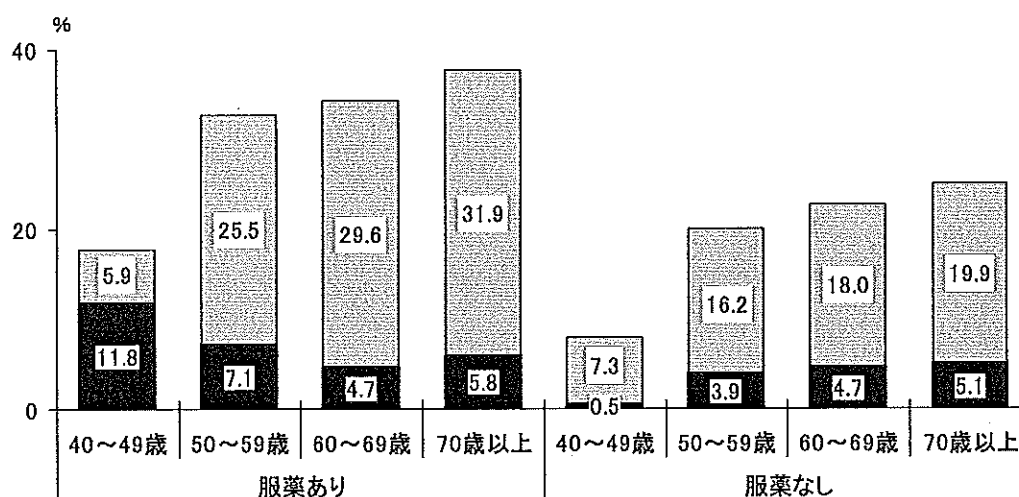
資料：健康推進課調べ

(c) 血圧

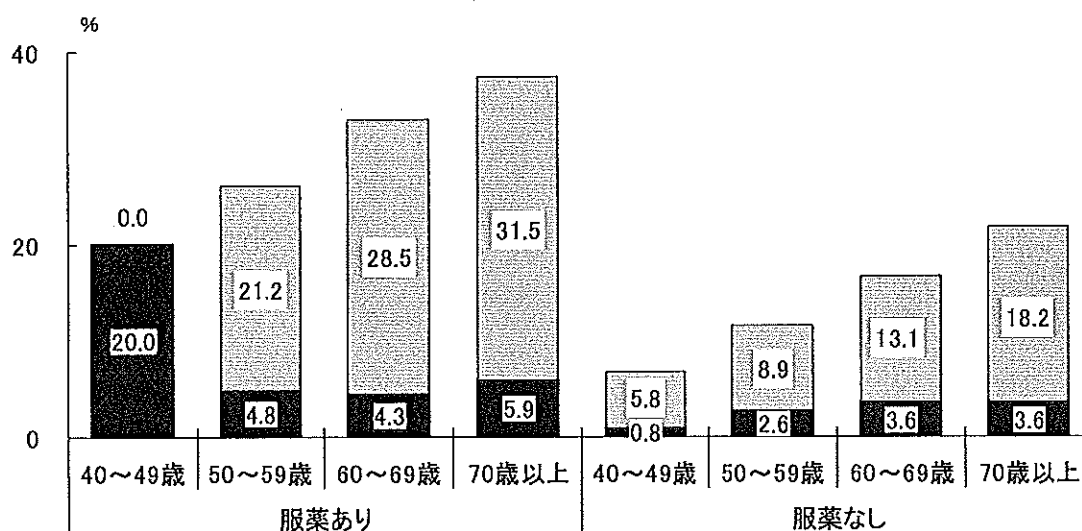
男性、女性とも40歳代から有病率が増加していますが、特に男性は40歳代から急増しています。服薬の有無でみた場合、「服薬なし」の約8割は適正值でしたが、高値の人が約4%みられます。「服薬あり」の中では、約6割は適正值でしたが、40歳代で男女ともに高値の人が約1割みられます。



◆服薬の有無（男性）



◆服薬の有無（女性）



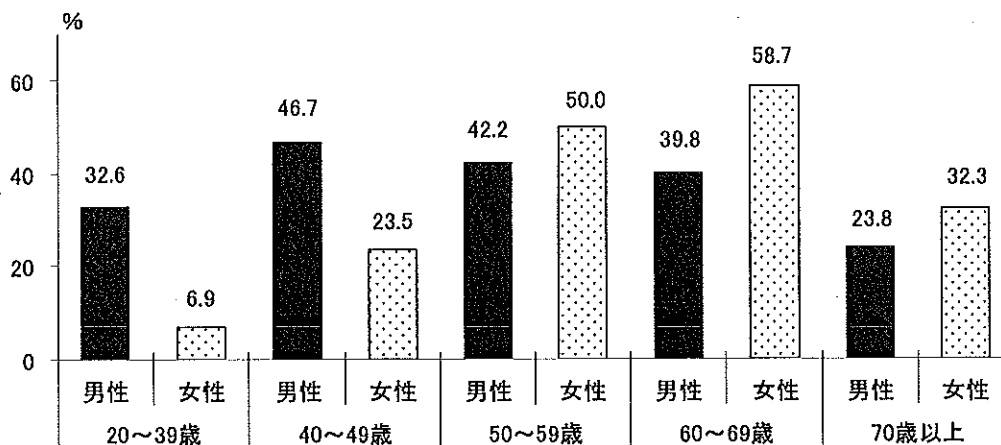
■ 高値(160mmHg~/100mmHg~) □ 軽度高値(140～159mmHg/90～99mmHg)

資料：松江市国保特定健康診査

(d) 血中脂質

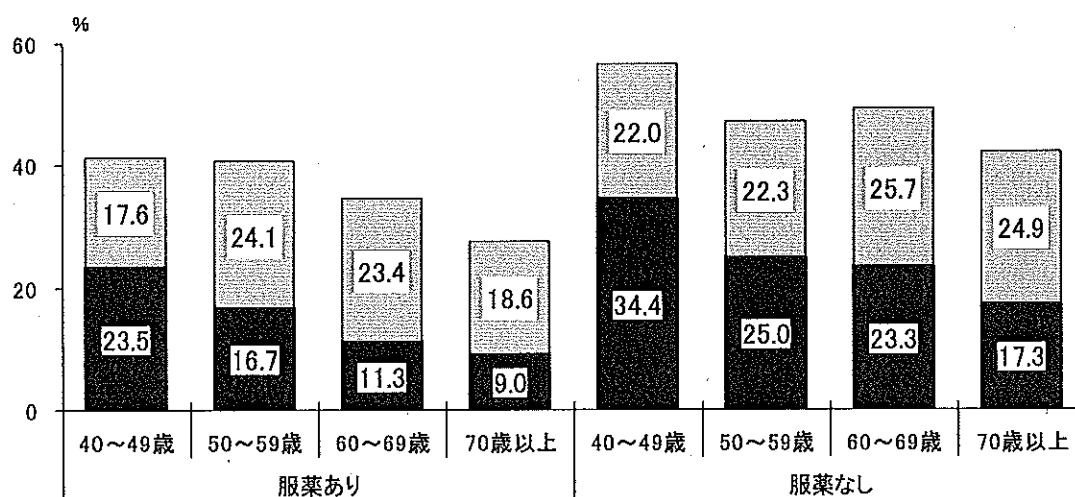
中性脂肪、HDL コレステロール※で有病を判定した場合、50 歳未満では男性の有病率が高く、50 歳以上では女性の割合が高くなっています。「服薬なし」の場合でも、高値の割合が高く見られます。「服薬あり」では約 2 割に高値の人がみられます。

◆脂質異常症の有病状況

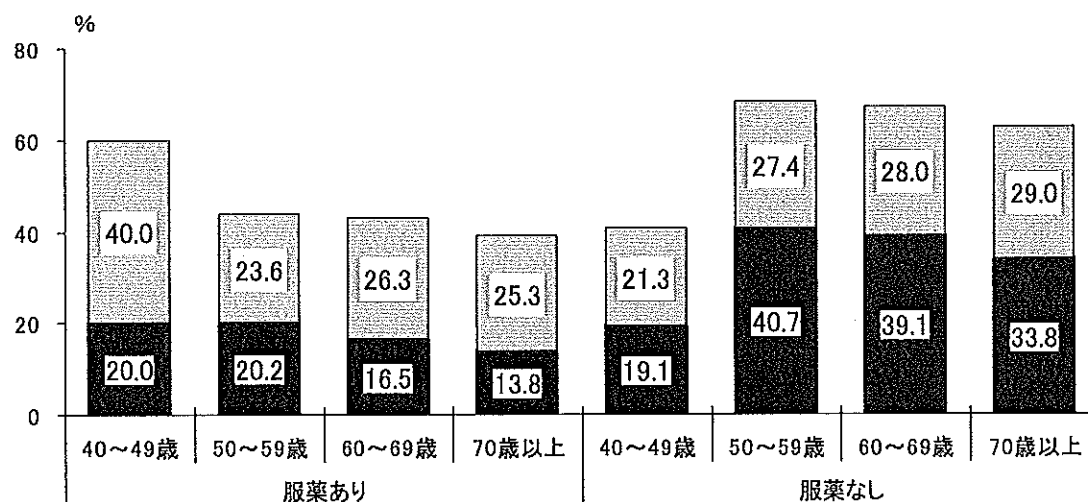


資料：健康推進課調べ

◆服薬の有無（男性）



◆服薬の有無（女性）



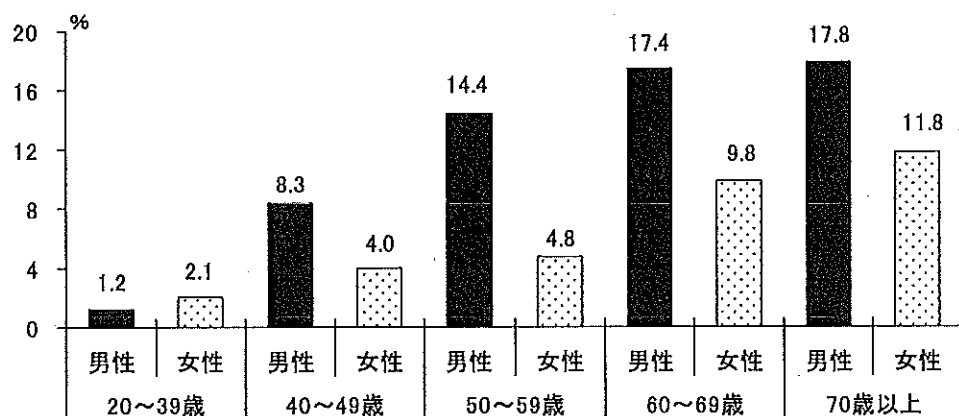
■ 高値(140mg/dl~) □ 軽度高値(120~139mg/dl)

資料：松江市国保特定健康診査

(e) 糖代謝※

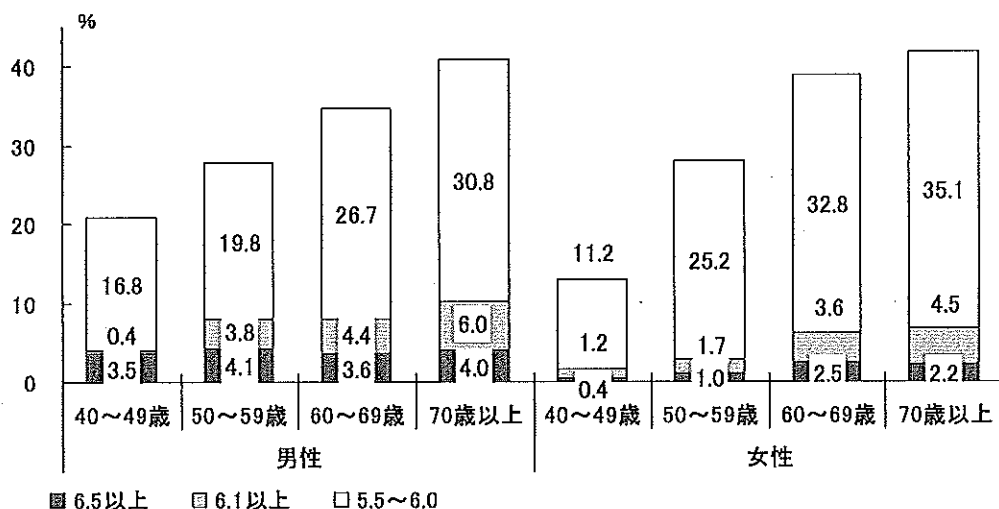
年代別にみると、男性は40歳代から、女性は60歳代から有病者率が増加しています。男女ともに年代が上がるにつれ、有病者割合も増えていきますが、特に男性は50歳代から急増していきます。「服薬あり」の場合は治療基準に合わせた血糖管理を行うため、「服薬なし」に比べて高値の割合が多くなっています。「服薬あり」の場合、女性は40歳代、男性40から50歳代で血糖管理不良の割合が高いです。

◆糖代謝異常の有病状況



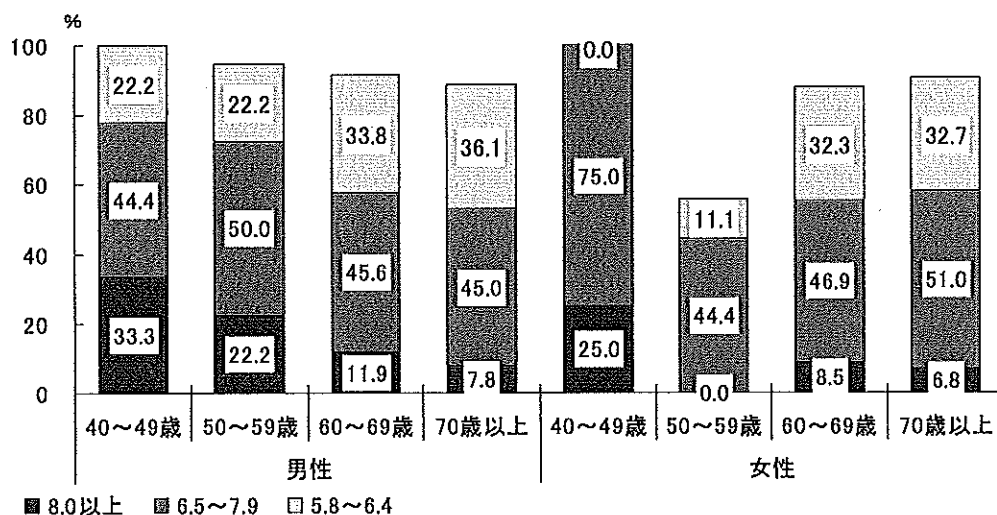
資料：健康推進課調べ

◆年齢別のHbA1c※（JDS法）判定状況（服薬なし）



■ 6.5以上 □ 6.1以上 □ 5.5～6.0

◆年齢別のHbA1c（JDS法）判定状況（服薬あり）



■ 8.0以上 ■ 6.5～7.9 □ 5.8～6.4

資料：松江市国保特定健康診査結果

(f) 特定保健指導※

特定保健指導の対象者は年々減少していますが、これは健診受診者数の減少の他、保健指導の要指導対象者の2割程度が、検査値の改善や服薬の開始などの理由で要保健指導の対象外となったことが影響していると思われます。

平成22年度から実施者数、率ともに増加しています。これは市保健師が個別訪問等の受診勧奨を行った効果と考えられます。

◆特定保健指導実施状況

	平成20年度	21年度	22年度	23年度
健診受診者数(人)	11,530	11,802	11,790	11,827
特定保健指導対象者数(人)	1,122	1,206	1,005	902
動機付け支援	935	1,006	794	712
積極的支援	187	200	211	190
実施者数(人)	206	122	245	221
動機付け支援	189	106	195	177
積極的支援	17	16	50	44
実施率(%)	18.4	10.1	24.4	24.5
動機付け支援	20.2	10.5	24.6	24.9
積極的支援	9.1	8.0	23.7	23.2

資料：健康推進課調べ



③がん検診

(a) 受診者数

子宮がんを除く全てのがん検診で、受診者数が増加しています。子宮がん検診は平成 22 年度に導入した HPV 検査※の結果により検診対象から外れる人がいるため、平成 23 年度は受診者数が減少しています。

◆年代別受診者数

(人)

種 別	対象者	平成 19 年度	20 年度	21 年度	22 年度	23 年度
胃がん	20～39 歳	90	107	96	203	211
	40 歳以上	1,899	1,904	2,220	2,146	2,434
	計	1,989	2,011	2,316	2,349	2,645
肺がん	20～39 歳	464	417	456	479	571
	40 歳以上	10,601	10,581	11,176	9,945	10,845
	計	11,065	10,998	11,632	10,424	11,416
大腸がん	20～39 歳	307	377	377	467	612
	40 歳以上	4,859	5,034	5,445	10,778	12,538
	計	5,166	5,411	5,822	11,245	13,150
子宮がん	20 歳以上（女性）	5,145	4,724	6,069	7,951	5,736
乳がん	40 歳以上（女性）	1,513	1,577	3,120	3,491	3,768
前立腺がん	50 歳以上（男性）	4,905	2,890	3,034	3,091	3,529

*がん検診は職場等で検診を受ける機会がないものを対象とした

*乳がん検診は 2 年に 1 回の受診 *平成 23 年度は、胃がん検診に胃カメラ実施者を含む

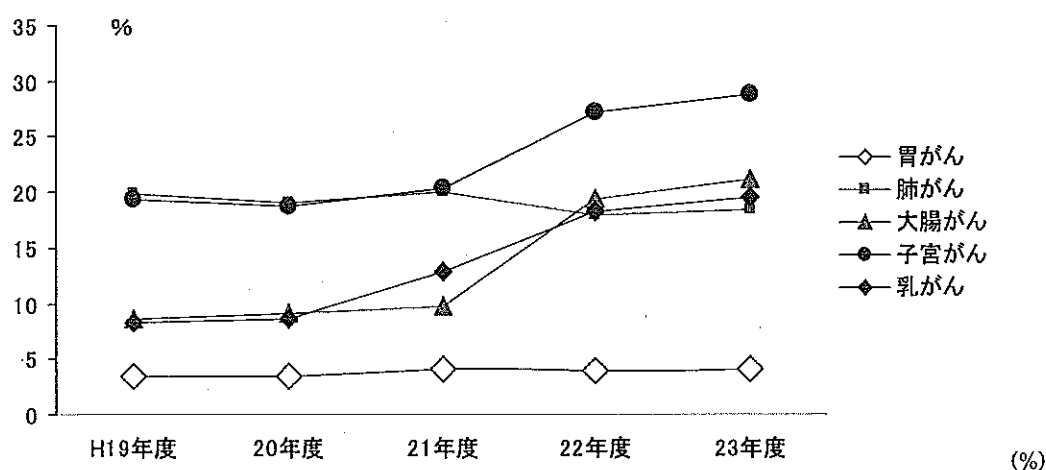
*平成 23 年度のみ東出雲町を含む

資料：健康推進課調べ

(b) 受診率

大腸、子宮、乳がんの受診率は上がっていますが、胃、肺がんはほぼ横ばいです。

◆各種がん検診受診率の推移



*胃がん、肺がん、大腸がん、乳がんは 40 歳以上、子宮がんは 20 歳以上の受診率を計上。

*子宮がん・乳がん受診率算定には、受診者数＝（当該年度受診者数＋前年度受診者数－2 年連続受診者数）を用いる。

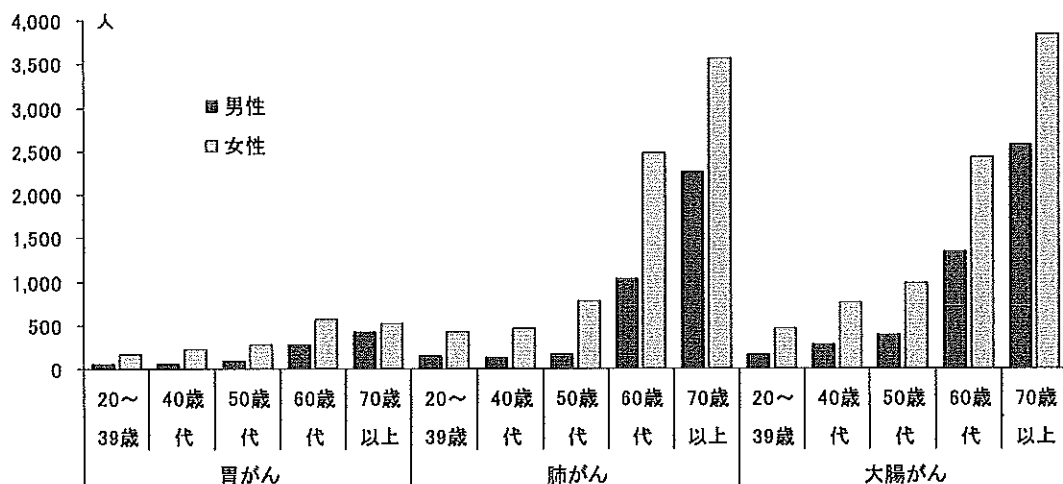
*平成 23 年度のみ東出雲町を含む

資料：健康推進課調べ

(c) 年代別・性別受診者数

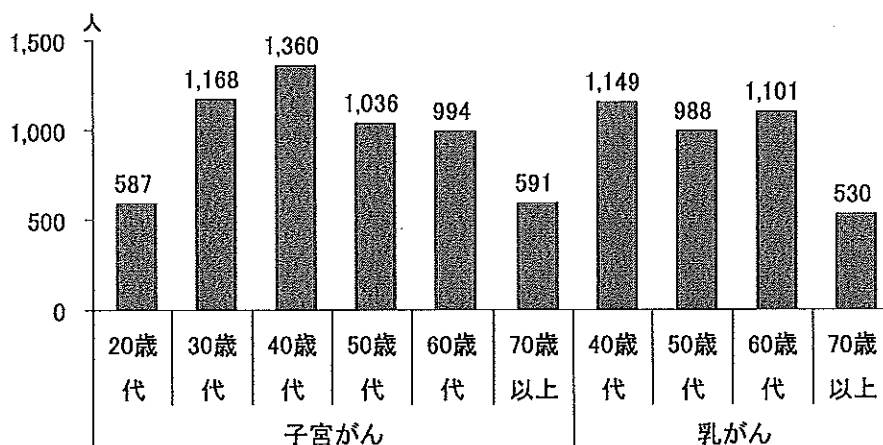
胃がん、肺がん、大腸がん検診では60歳未満の受診数は少なくなっています。これらの検診は、男性に比べて女性の受診数が多くなっています。子宮がんは20歳代から発症がみられますが、20歳代の受診者が少ない状況です。

◆年代別・性別受診者数



*胃カメラ実施者(50歳対象)を含む。 *要精検率=要精密検査者数/受診者数×100(以下同様)

◆子宮、乳がん検診受診者数



資料：健康推進課調べ

(d) 精密検査結果(平成22年度)

がん検診でがんが発見された人数は、大腸がんが最も多くなっています。しかし、精密検査受診率は約5割と他の検診に比べて低い状況です。

検診種別	受診者数 (人)	要精検者数 (人)	精密検査受診者		精密検査結果	
			精検受診者数	精検受診率(%)	がんであった人	がん発見率(%)
胃がん	2,146	179	164	91.6	2	0.09
大腸がん	10,778	1,658	902	54.4	64	0.59
子宮頸がん	7,951	115	102	88.7	20	0.25
子宮体がん	739	7	5	71.4	4	0.54
乳がん	3,491	373	335	89.8	18	0.52
肺がん	9,945	402	361	89.8	8	0.08

*胃がん、肺がん、大腸がん、乳がんは40歳以上、子宮がんは20歳以上を計上。

*「がん発見率」とは、がん検診受診者のうちがんが発見された人の割合。

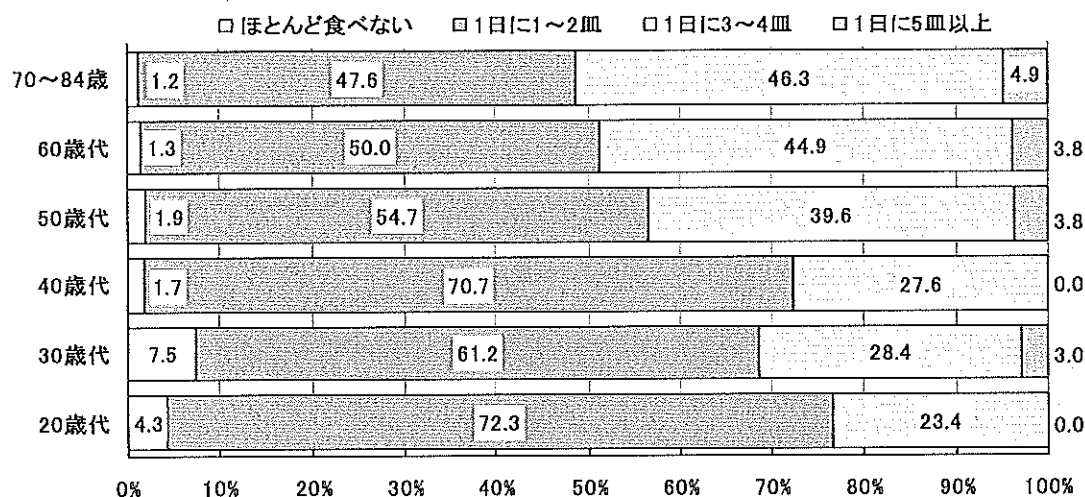
資料：健康推進課調べ

3 分野別の健康実態

(1) 栄養・食生活

1日5皿以上(1日の摂取目標350g相当)の野菜を食べている人は、各年代とも1割以下となっています。1日3～4皿の野菜を食べている人は50歳以下は3割未満、50歳以上で5割前後となっています。

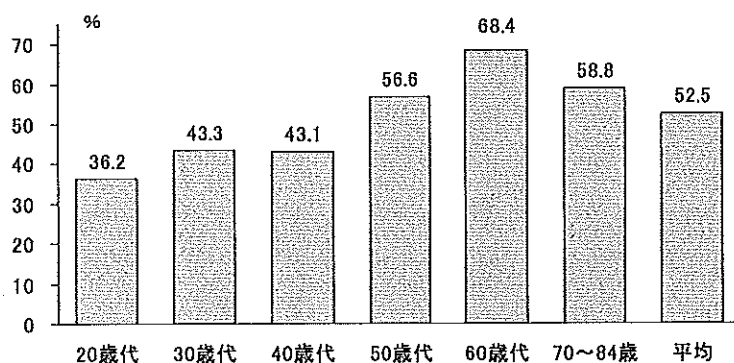
◆野菜の摂取頻度



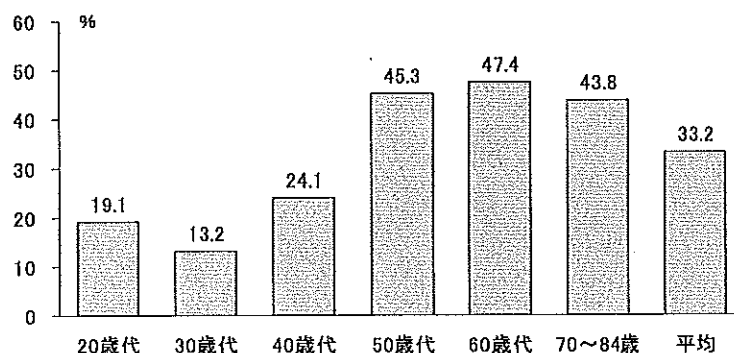
(2) 運動習慣

普段から歩くよう心がけている人の割合は、平均では5割を超えています。年代別にみると50歳代から増えており、60歳代で最も多くなっています。運動習慣のある人の割合は、50歳代以上は4割を超えていますが、40歳代以下では3割となっており、年代が高くなるに従って、運動や身体活動に関する意識・実践が高くなる傾向があります。

◆歩くようにしている人の割合



◆1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している人の割合

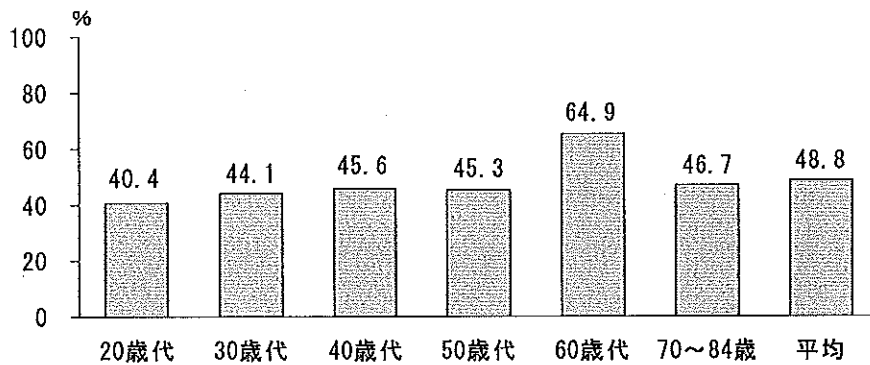


資料：松江市健康調査※

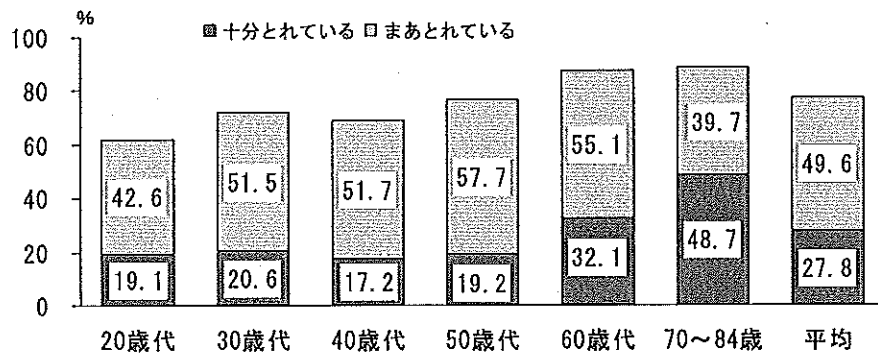
(3) 休養・こころ

ストレス解消法があり、ストレスを解消できている人の割合は、全体の約5割となっており、約8割の人が、普段の睡眠で休養がとれています。町内や地域で交流機会の多い人ほど、重い悩みやストレスを感じる事が少ないようです。

◆ストレス解消ができている人の割合

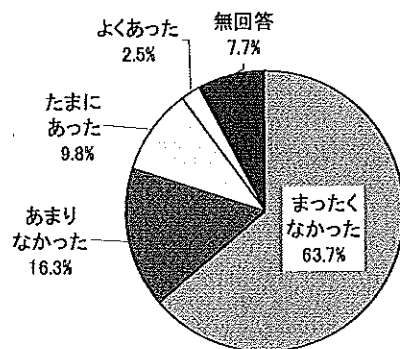


◆睡眠で休養がとれている人の割合

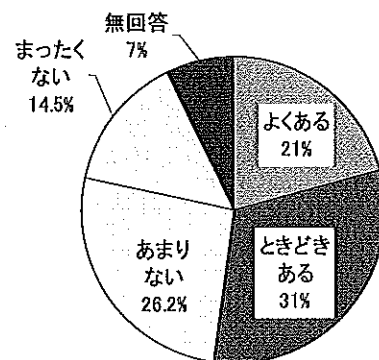


資料：松江市健康調査※

◆「死にたい」と思うほどの悩みやストレスの有無



◆町内や地域の人との交流機会の有無



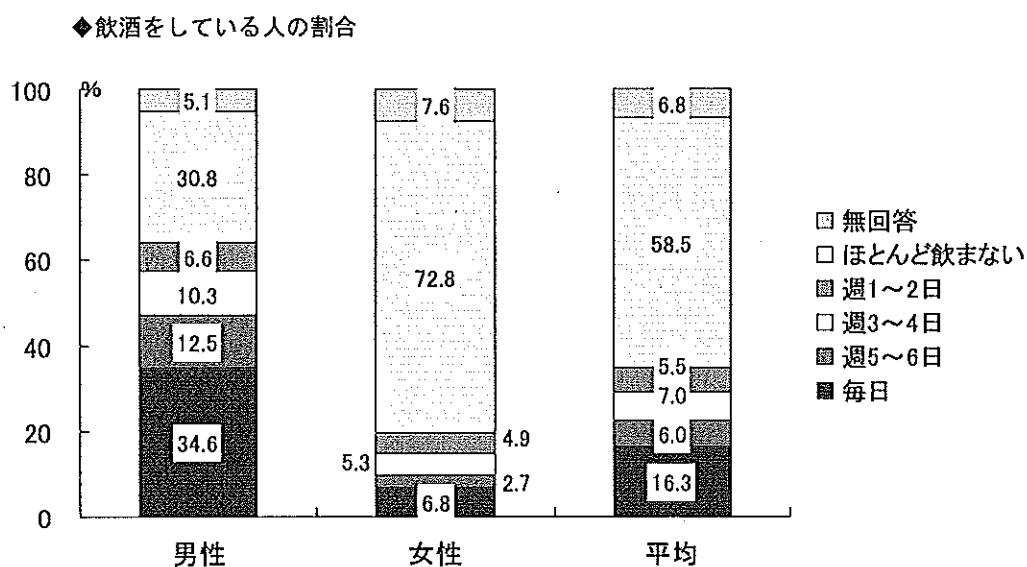
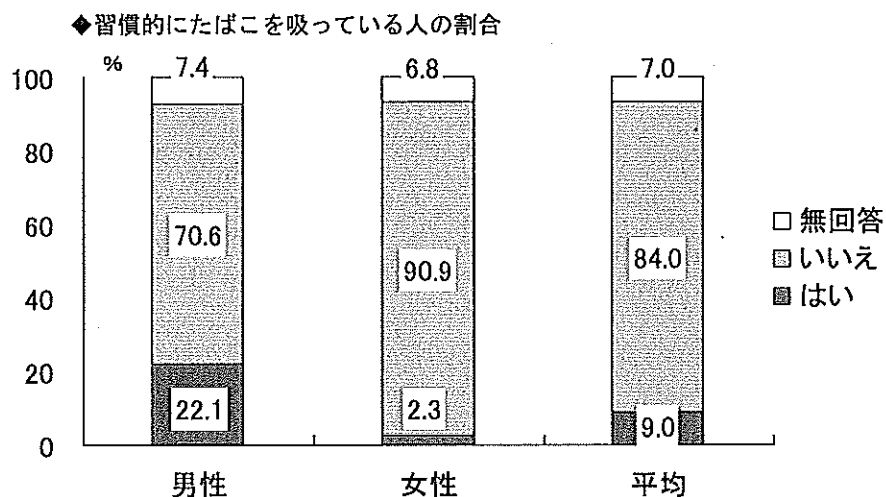
◆ストレスの有無と地域交流

		町内や地域の人との交流機会の有無(%)				
		よくある	ときどきある	あまりない	まったくない	無回答
「死にたい」と思うほどの悩みやストレスの有無	全体	20.7	31.5	26.2	14.5	7.1
	まったくなかった	26.8	33.9	25.9	13.4	0.1
	あまりなかった	15.1	36.6	35.4	12.9	0.0
	たまにあった	7.1	32.1	34.7	25.5	0.5
	よくあった	14.3	24.5	8.2	53.1	0.0
	無回答	2.0	2.0	3.9	0.7	91.5

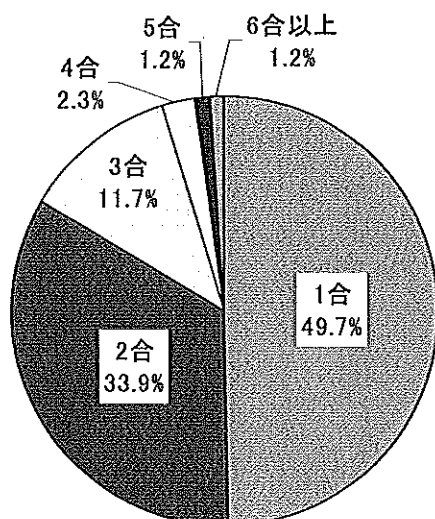
資料：平成22年松江市「がん検診」と「こころの健康」に関するアンケート調査

(4) 喫煙・飲酒

喫煙習慣については、男性が女性よりも高い割合となっています。飲酒習慣については、男性の3割、女性の8割は習慣的に飲酒はしないと答えています。半数の人は適正飲酒量である1合程度と答えています。それ以上に飲むと答えた人が半数となっています。



◆飲酒をする場合の1日の飲酒量



資料：松江市健康調査※

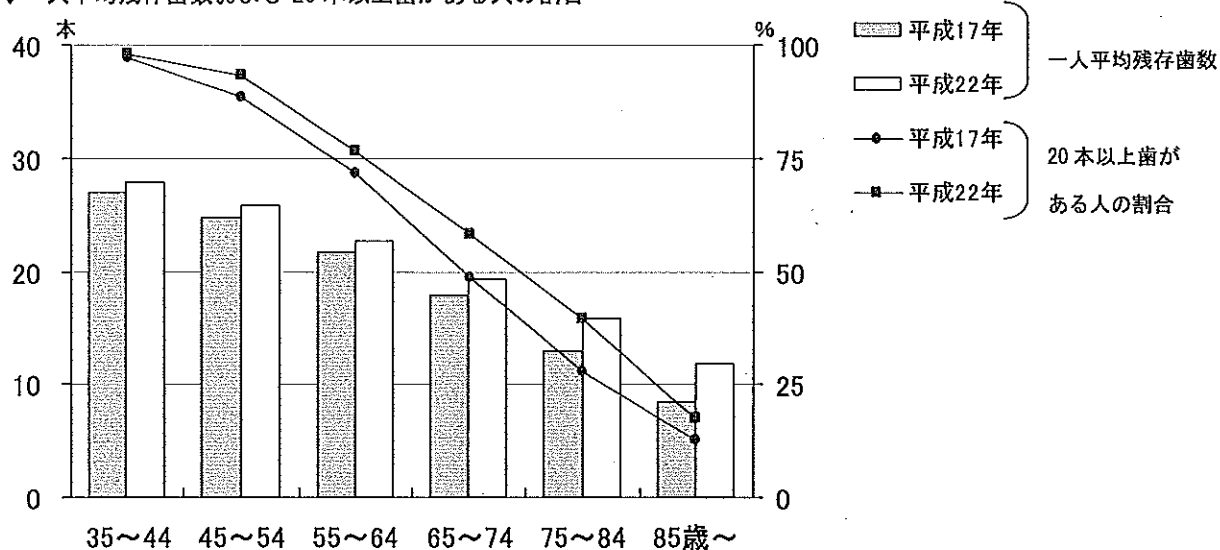
(5) 歯・口腔

① 歯科検診結果

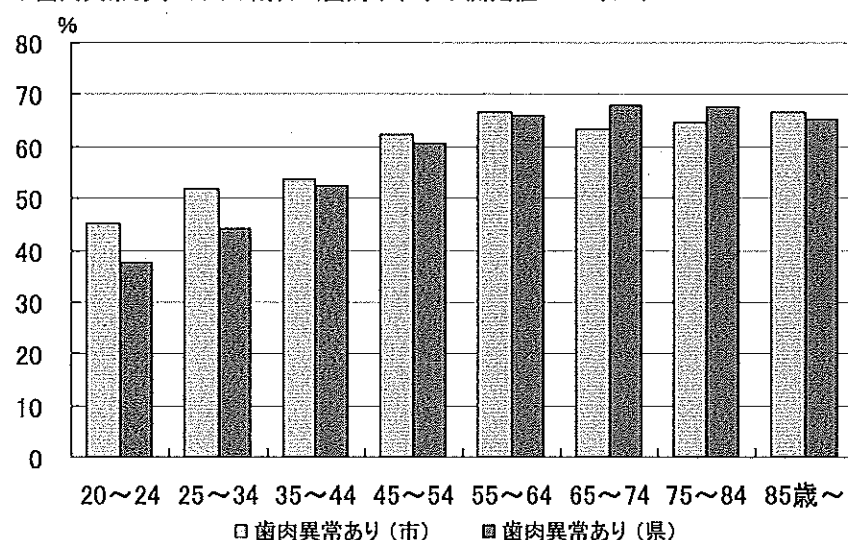
一人平均残存歯数は増加しており、80 歳前後で 20 本以上歯がある人の割合は約 4 割です。
歯肉異常は 20 歳代から 4 割以上、45 歳を過ぎると 6 割以上の人にみられます。

年齢	受診者数 (人)	20 本以上歯がある人 (%)		一人平均残存歯数(本)		歯肉異常あり (%)	
		平成 17 年	22 年	平成 17 年	22 年	市	県
20～24	254		100.0		28.83	45.06	37.50
25～34	1,081		99.7		28.70	51.72	43.99
35～44	1,270	97.4	98.1	27.00	27.84	53.67	52.24
45～54	1,320	88.3	93.3	24.75	25.89	62.17	60.70
55～64	2,044	71.6	76.6	21.71	22.61	66.54	65.96
65～74	1,895	48.8	58.2	17.77	19.34	63.28	67.70
75～84	1,111	27.9	39.4	12.85	15.76	64.53	67.55
85 歳～	138	12.7	17.4	8.45	11.76	66.39	65.16
計	10,215						

◆一人平均残存歯数および 20 本以上歯がある人の割合



◆歯肉異常ありの人の割合 (歯周ポケット測定値≧4 mm以上)

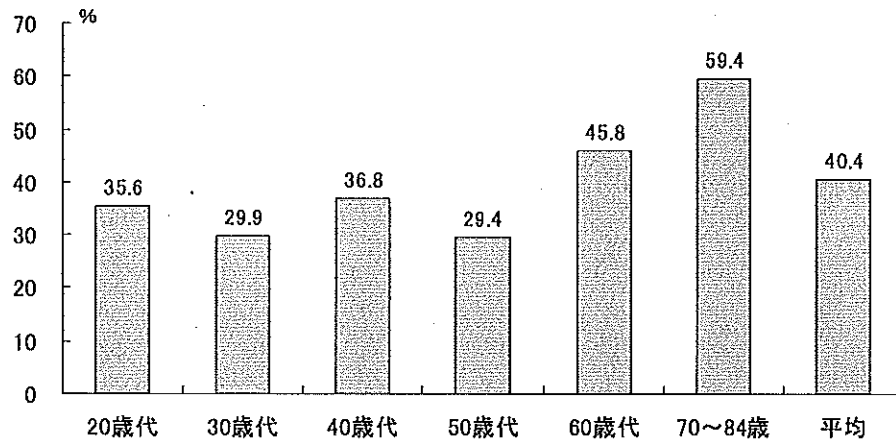


資料：平成 22 年
県民残存歯調査

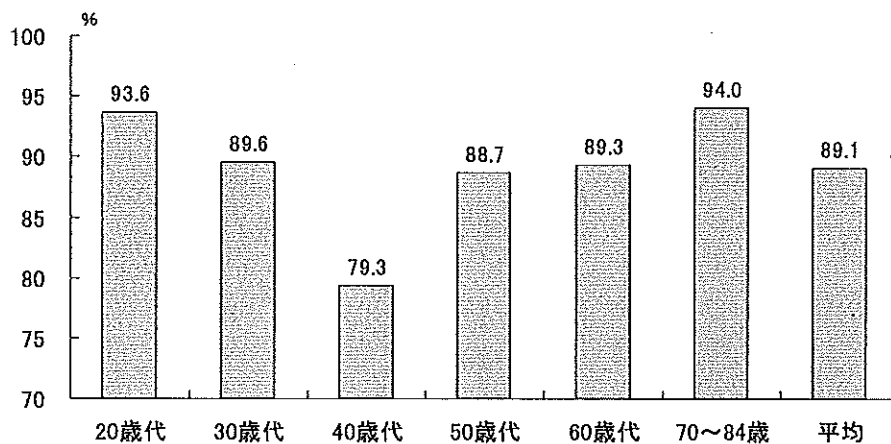
②歯・口腔に関する意識、習慣

定期的に歯科医院で管理している人の割合は平均で約4割であり、丁寧に歯を磨く人の割合は約9割、また、よく噛んで食べるようにしている人の割合は全体で約6割です。年代別に見ると定期受診やよく噛んで食べている人は60歳代から増えています。また丁寧に歯を磨く人の割合は、40歳代で最も低く、食事の時によくかんで食べるようにしている人の割合は、30歳代で最も低くなっています。

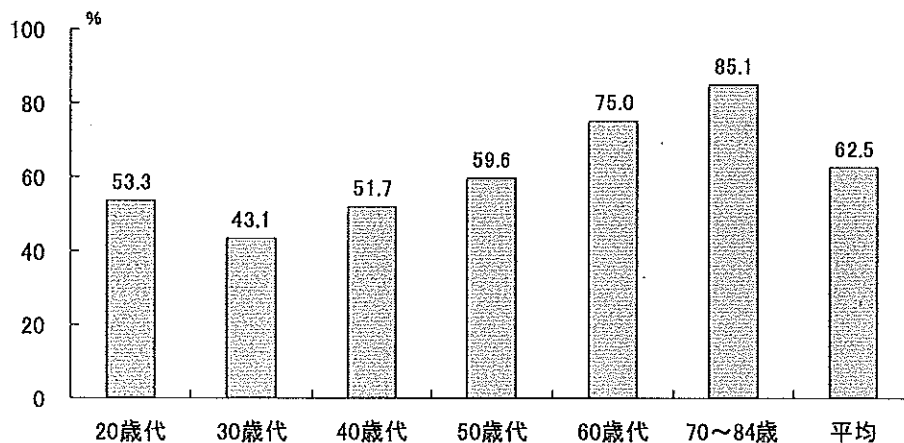
◆定期的に歯科医院に行っている人の割合



◆1日に1回以上は丁寧に歯を磨く人の割合



◆食事の時に良く噛んで食べるようにしている人



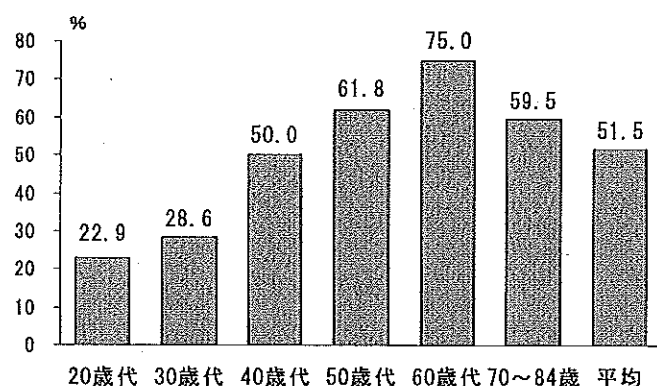
資料：松江市健康調査※

(6) 地域活動

①地域活動やボランティア活動への参加状況

地域活動への参加率は年代が上がるにつれて高くなり、60歳代が最も高くなっています。

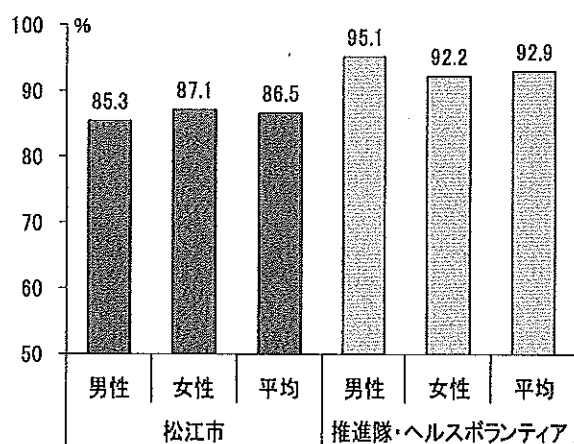
◆地域活動やボランティア活動している人の割合



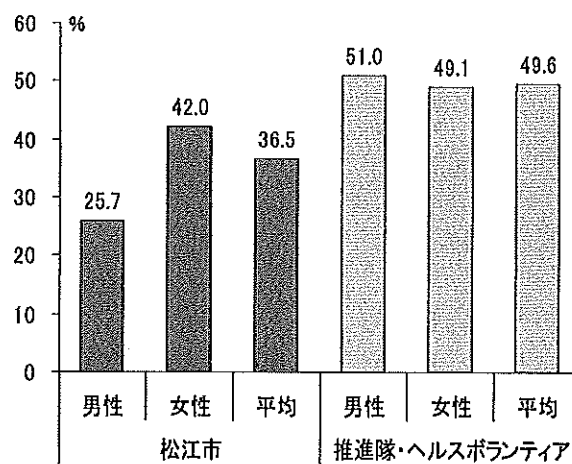
②健康まつえ 21 推進隊※やヘルスボランティア※の参加者との比較

健康まつえ 21 推進隊やヘルスボランティアに参加している人は、市民の平均と比較し、食、歯、運動など健康に関心を持ち実践している人の割合が高いです。またそれらの活動が、地域での仲間づくりや生きがいがづくりへつながっています。

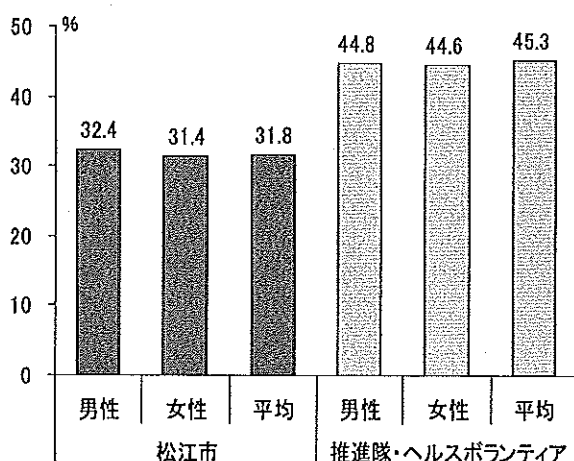
◆普段朝食を食べている人の割合



◆定期的に(年に1回以上)歯科医院に行って管理している人の割合



◆1日30分以上の運動を週2回以上、1年以上している人の割合

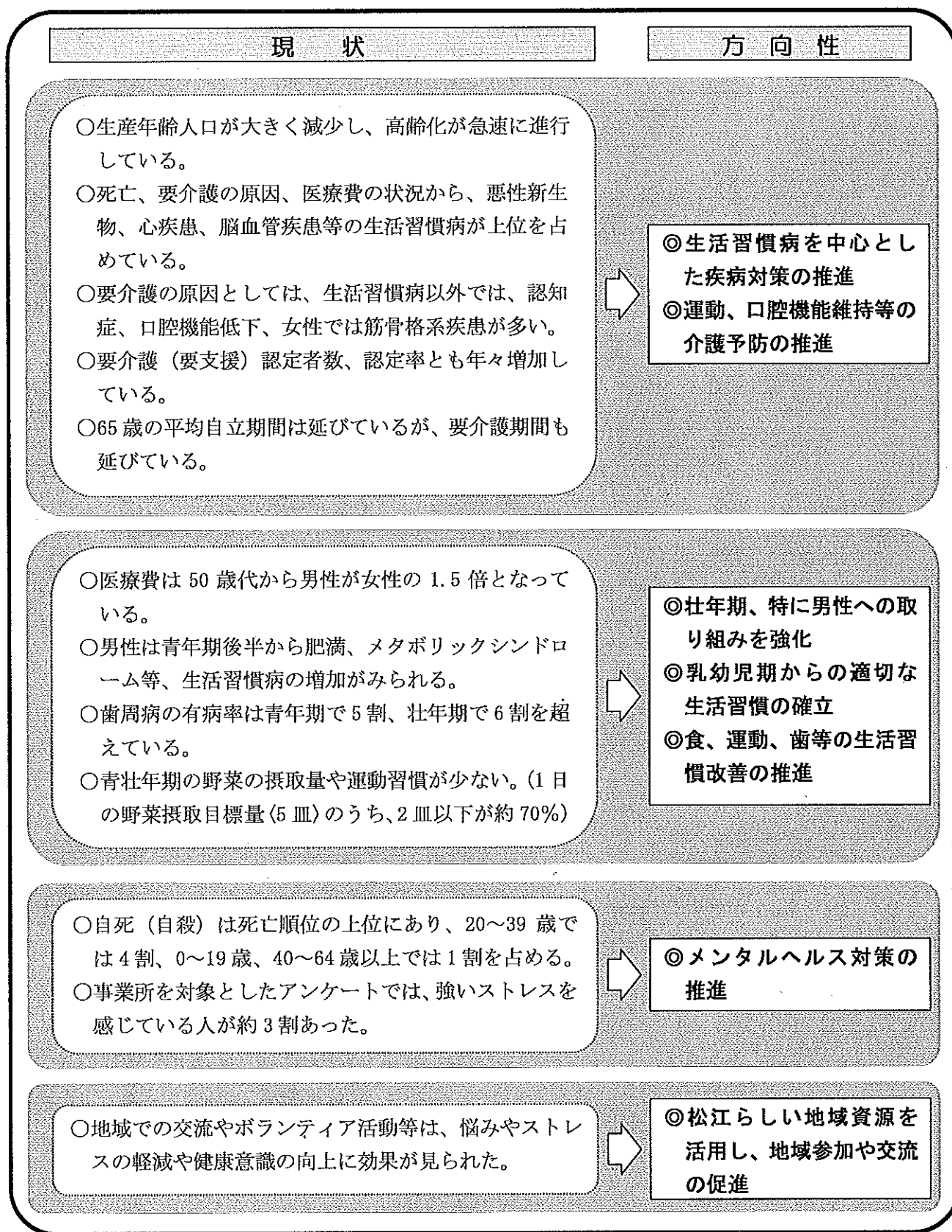


◆推進隊・ボランティア活動を通じ良かったと思うこと

(%)	
健康について情報がわかる	57.5
健康の大切さがわかった	54.9
仲間ができた	38.0
家族の健康に役立てることができた	30.7
友人や健康に役立てられた	31.8
生きがいにつながった	15.3
生活習慣が変わった	10.9
健康になった	7.7
その他	4.9

資料：松江市健康調査※

4 現状のまとめと取り組みの方向性



【基本目標】

健康寿命の延伸

第3節 「第1次健康まつえ21基本計画」及び

「松江市食育推進計画」の取り組みと課題

平成14年に策定された「第1次健康まつえ21基本計画」では、健康づくりの取り組みを9分野にまとめ推進してきました。合併後の平成18年度には中間評価を行い、親子の健康づくりを加えた10分野とし、併せて「松江市食育推進計画」を策定しました。

本市では、平成23年度に全地区に健康まつえ21推進隊*が立ち上がり、各公民館区を中心とした健康づくりが推進されています。また、ヘルスボランティア協議会*が結成されたことで、食・運動・親子の健康づくり分野については活動が充実してきました。

ここでは、「第1次健康まつえ21基本計画」と「松江市食育推進計画」の取り組みについて、分野ごとに評価と今後の課題についてまとめました。

1 食分野（松江市食育推進計画）

1) 評価と今後の課題

- ・食育は、保育所・幼稚園・小学校・中学校において、給食や教科の中で一貫した取り組みが行われており、食に関する知識を習得している人は増えています。しかし、青年期以降の食生活習慣に十分な成果が見られないため、今後はライフステージや生活習慣に応じた具体的な取り組みが必要です。
- ・地域では、食生活改善推進協議会*等が健康まつえ21推進隊と協働*し、食育を進めることで活動の幅が広がりました。今後は、更に青年期、壮年期世代を対象に企業や教育機関等の社会資源を活用し、実践できる環境を整えることが必要です。
- ・歯科対策は、保育所・幼稚園・小学校・中学校のフッ化物洗口*、歯みがき習慣の啓発等、乳幼児期からの取り組みを進めており、乳幼児健診でのむし菌のある幼児の数は減少しています。今後、生涯を通じて食が楽しめるように、「6024*」「8020*」を目標に、壮年期をはじめライフステージに応じた取り組みが必要です。
- ・飲酒量については男女差、年代差が大きいため、ライフステージや生活習慣に応じた啓発や対策が必要です。

2) 関連した主な施策

- 健康まつえ21推進隊、食生活改善推進協議会等による食育の推進
- 介護予防事業*の推進
- 保育所・幼稚園・小学校・中学校の指導要領等に基づく食育の推進
- 保育所・幼稚園・小学校・中学校におけるフッ化物洗口等の推進
- 歯科保健事業検討会の実施

3) 関連した主な計画

- 松江市地域福祉計画・地域福祉活動計画
- 松江市高齢者福祉計画・介護保険事業計画

2 運動分野

1) 評価と今後の課題

- ・全体では運動習慣のある人の割合に変化はみられず、運動、身体活動の重要性を理解しているが、行動に移せないという状況です。
- ・地域ではヘルスボランティア協議会[※]や健康まつえ 21 推進隊[※]等の活動を中心に、住民が運動に参加しやすい機会が増えています。
- ・青年期・壮年期の運動習慣づくりのために、事業所への働きかけも必要です。

2) 指標に関連した主な施策

- 特定健康診査[※]・特定保健指導[※]の実施
- 介護予防[※]の推進
- 運動に関する健康教育の実施
- 健康まつえ 21 推進隊、ヘルスボランティア協議会による運動の取り組みの推進
- 屋外運動場芝生化事業[※]の推進

3) 関連した主な計画

- 松江市地域福祉計画・地域福祉活動計画
- 松江市高齢者福祉計画・介護保険事業計画
- 松江市国民健康保険特定健康診査等実施計画
- 松江市スポーツ振興計画

3 働く人分野

1) 評価と今後の課題

- ・職場環境の改善は個人の努力だけでは困難であり、松江圏域[※]働きざかりの健康づくり推進連絡会、商工会議所等と連携し、心身の健康づくりの取り組みを強化していく必要があります。
- ・事業所における禁煙・分煙[※]対策、受動喫煙[※]防止への取り組みに向けて、事業所等への呼びかけと連携の強化が必要です。
- ・働き盛り世代へのストレス対策、うつ病対策、自死（自殺）対策については、松江市自死（自殺）対策事業検討会において検討されています。
- ・青年期及び壮年期は生活習慣病予防が必要な年代であり、各事業所と連携した取り組みが必要です。

2) 指標に関連した主な施策

- 特定健康診査・特定保健指導の実施
- 健康教育・健康相談・訪問事業の実施
- 事業所、医療機関等と連携したがん対策の推進
- 健康づくり推進モデル事業所[※]の拡大
- 松江市自死（自殺）対策事業検討会の実施
- 各種教育・相談事業の実施

3) 関連した主な計画

- 松江市地域福祉計画・地域福祉活動計画
- 松江市国民健康保険特定健康診査等実施計画

4 こころ分野

1) 評価と今後の課題

- ・相談できる相手がいる人、学校で起こったことを家で話ができている児童も増えてきています。今後も引き続き家庭及び地域の中でこころの健康づくりに関する知識の普及啓発を推進する必要があります。
- ・松江市自死（自殺）対策事業検討会を中心に、医療機関、学校、地域、行政が連携した正しい知識の普及啓発が必要です。また相談体制の充実と、相談機関の周知を引き続き行う必要があります。

2) 関連した主な施策

- 認知症予防対策
- 松江市自死（自殺）対策事業検討会の実施
- 健康相談の実施（こころの健康相談）

3) 関連した主な計画

- 松江市地域福祉計画・地域福祉活動計画
- 松江市高齢者福祉計画・介護保険事業計画
- 松江市障害者福祉計画

5 趣味分野・ふれあい分野・ボランティア分野

1) 評価と今後の課題

- ・地域でのボランティア活動や趣味の活動が健康意識を高めており、今後も公民館を中心とした健康づくりを展開していくうえでは、住民が参加しやすいきっかけづくりが重要です。
- ・健康まつえ 21 推進隊※、ヘルスボランティア協議会※等を中心にした各公民館区での健康づくり活動が行われています。
- ・平成 22 年度より保健協力員※認定講座を開催し、自らの健康づくりに取り組む市民が増え、また地域活動へのきっかけづくりとなりました。

2) 評価に関連した主な施策

- まつえ市民大学の開催
- 健康まつえ 21 推進隊事業の推進
- ヘルスボランティア協議会の活動支援
- 保健協力員認定講座の開催
- 介護予防事業※の推進

3) 関連した主な計画

- 松江市地域福祉計画・地域福祉活動計画
- 松江市高齢者福祉計画・介護保険事業計画

6 自然分野・施設分野

1) 評価と今後の課題

- ・買物時のマイバック持参やゴミの分別などへの取り組みが積極的に進み、ごみ減量化につながっています。また、施設等におけるグリーンカーテン等の取り組みが進んでいます。今後は、環境基本計画に基づき、環境整備と健康づくりの取り組みの関連性を示していく必要があります。
- ・近年、禁煙意識の高まりとともに、分煙※している公共施設、飲食店や企業は増加しています。全面禁煙を実施する施設が増えるよう、関係団体と連携をしながら、更なる対策が必要です。
- ・運動、食のサークル等による公民館等の利用は、年々増加傾向にあります。地域で健康づくりを推進していけるよう、公民館等、より身近な施設を活用できることが必要です。

2) 関連した主な施策

- たばこ対策事業の推進

3) 関連した主な計画

- 環境基本計画

7 親子の健康づくり分野

1) 評価と今後の課題

- ・妊婦及び乳幼児健診受診率は、高い率を維持しています。今後も未受診者や要支援者については、状況を確認し、必要な支援を継続していきます。
- ・低出生体重児※予防対策として、思春期や青年期における女性のやせ傾向改善への取り組み、早産予防のための禁煙及び感染症の対策、併せて歯周病対策を充実していく必要があります。
- ・妊娠や出産、子育てをきっかけに、自分や家族の心身や健康に関心が高まる時期です。同時に壮年期における健康づくりの時期ととらえ、生活習慣病予防対策の入口としてのアプローチが必要です。
- ・保育所、幼稚園等と連携し、乳幼児期からの正しい生活習慣の確立に向けた支援が必要です。
- ・小、中学校において性教育等は段階的に行われていますが、望まない妊娠や性感染症の防止、また10代の飲酒や喫煙がなくなるよう、引き続き地域、教育機関、医療、行政が連携して取り組んでいく必要があります。
- ・子育て支援の観点から公民館、母子保健推進員※、医療機関、保育所、幼稚園、学校等

の社会資源と行政が連携し、ネットワークづくりを行う必要があります。

2) 関連した主な施策

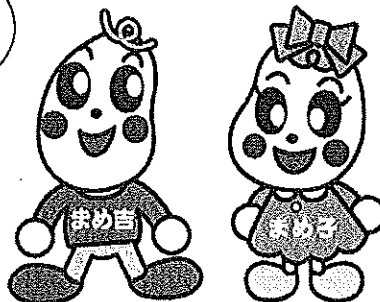
- 母子手帳交付と妊婦健診の実施
- 不妊治療助成事業の実施
- 新生児聴覚検査助成事業の実施
- 乳幼児健康診査（1 か月、4 か月、10 か月、1 歳 6 か月、3 歳）の実施
- 子育て支援センター事業（相談、研修、イベント、サークル支援、療育教室等）
- 発達健康相談事業（発達健康相談、2 歳児相談）
- 訪問事業（こんにちは赤ちゃん訪問事業、養育支援訪問事業等）の実施
- 健康相談・健康教育事業の実施
- 訪問型子育てサポーター*養成講座の実施
- 各関係機関連携会議（乳幼児保健対策会議、周産期連絡会、保幼小中連携会議等）の実施

3) 関連した主な計画

- 松江市地域福祉計画・地域福祉活動計画
- 松江市次世代育成支援行動計画
- 松江市男女共同参画計画

健康まつえ21のマスコットキャラクターの「まめ吉」です。
よろしくお願いします！

島根県の「健康長寿しまね」のマスコットキャラクター「まめなくん」は、ぼくのいとこだよ。



まめ吉くんのお友達の「まめ子」です。
よろしくね！

第2章 計画の基本的な考え方

第1節 計画の基本理念

「みんなで支え合い 健康寿命をのばそう」

松江市では、「住みやすさ日本一の実現」をめざし、子どもから高齢者まで全ての市民が住み慣れた地域で健康でいきいきと暮らせるまちづくりを進めています。

本計画の上位計画である「第3次松江市地域福祉計画・地域福祉活動計画」においては、『みんなでやらかい 福祉でまちづくり』を基本理念とし、「個人」「家庭」「地域」「事業所」等の取り組みと連携し、『生涯現役』をめざした健康づくりを推進することとしています。

前章で述べたように、国において「健康日本21」の基本方針に、「健康寿命（自立して健康に生活できる期間）を延ばす」という考え方が新たに打ち出されました。

本市の65歳平均自立期間[※]は、平成17年では18.8年、平成20年では19.1年と延びていますが、一方、要介護[※]期間が長くなっている状況であります。

要介護認定に至る主な原因である生活習慣病や筋骨格系の疾患は、壮年期から増えており、健康寿命を延ばすためには、壮年期から生活習慣病予防や重症化対策等に重点的に取り組むことが求められています。

また、健康づくりは、「自助」「共助」「公助」がうまく連携して取り組むことが大事であり、市民自らが自分の健康状態を知り、継続して自分にあった健康づくりを実践するとともに、その取り組みを仲間や地域、事業所、医療機関、行政等が一体となり、社会全体で支えていく環境づくりが重要です。特に「医療の出口は、福祉の入り口である。」とも言われるように、保健・医療・福祉の連携強化を図っていきます。

本計画では、このような考えに基づき、

「みんなで支え合い 健康寿命をのばそう」

を基本理念としました。

第2節 計画の基本方針

この計画の基本理念である「みんなで支え合い 健康寿命をのばそう」を実現するため、次の3つの基本方針を定めます。

1 ライフステージ（各世代）、性差等に応じた健康づくりの推進

健康づくりの課題や重点的に取り組む方向性は、各世代や性差等によって異なります。そのため、妊娠婦期、乳幼児期から高齢期に至るまでのそれぞれのライフステージや性差等に応じた健康づくりの取り組みを推進します。

特に「壮年期」については、重点的に対策を行う世代と位置づけ、事業所や医療機関等と連携し、生活習慣の維持・改善及びこころの健康づくりに積極的に取り組んでいきます。

2 自分にあった健康づくりの推進（生活習慣病の一次予防の重視）

健康づくりはまず、市民一人ひとりが自らの生活習慣を見直し、「自分の健康は自分で守り、つくる」という意識をもつことが重要です。

「検査で悪いところはないけど、何となく元気が出ない」、「治療中の病気はあるけど、元気だと思う」、「障がいがあるけど、健康だと思う」といった「健康感」は、人それぞれで異なります。

ノーマライゼーション※の理念に基づき、市民誰もが病気や障がい等の有無に関係なく、「今より悪くしない」、「新たな病気にならない」よう健康の保持・増進に取り組むことが必要です。

各種健（検）診体制の整備による疾病の早期発見・早期治療などの二次予防の取り組みはもとより、普段から自分にあった運動や食生活を見直し、疾病の発症予防を行う生活習慣病の一次予防に重点をおいた取り組みを推進します。

3 松江らしい地域資源の活用、健康づくりを支える環境整備の推進

市民一人ひとりが、主体的に健康づくりに取り組むためには、それを社会全体で支える環境整備が重要です。

松江市は、宍道湖、中海、日本海と八雲立つ山々に囲まれた自然あふれる環境と、古代出雲文化の歴史的遺産やお茶、和菓子など伝統的な食文化に恵まれたまちです。

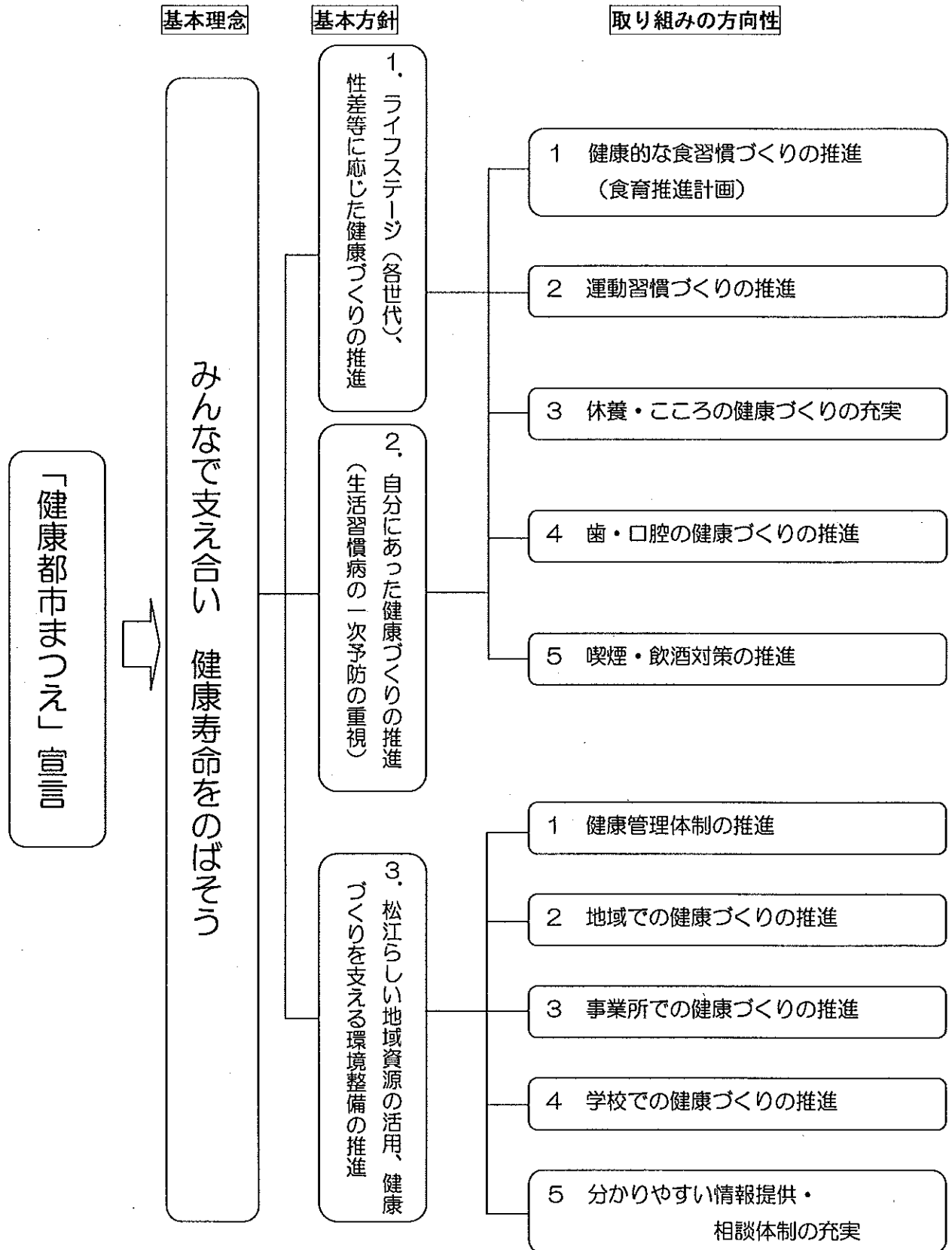
市民の暮らしも、この恵まれた自然環境や伝統、文化と深く結びついており、こうした貴重な財産を守り育てながら、思いやりや心のゆとりを大切に、心豊かに暮らしています。

また、小学校区毎に公設自主運営方式で運営されている公民館活動は、地区社会福祉協議会の事務局が設置されたことにより、公民館が担う社会教育・生涯学習機能と地区社会福祉協議会が担う福祉活動が一体化され、全国的にも評価されているところです。

そして健康づくりにおいても、公民館と各地区の健康まつえ 21 推進隊※等が中心となつて、その地域の実情に応じた取り組みが活発に実施されています。

こうした松江らしい地域資源（ソーシャルキャピタル※）を生かした健康づくりを引き続き積極的に推進していくとともに、保健・医療・福祉の専門機関はもちろん、健康づくりに取り組む事業所等との連携を強化し、市民の健康づくりを支える環境整備を推進していきます。

第3節 計画の体系



みんなで支え合い 健康寿命をのばそう

●健康都市まつえ宣言5:家庭や地域でのふれあいをとおして、健康づくりの輪を広げます。

自分にあつた健康づくりの推進 (生活習慣病の二次予防の重視)

健康的な食習慣づくり(食育)の推進

■都市宣言1:食を楽しむ

- ◇個人・家庭における食育の推進
- ◇ライフステージに応じた食育の推進
 - ・バランスよく適度な量の食事をとる
 - ・規則正しい食習慣を身につける
 - ・地元の食材を取り入れる
- ・食に関する知識や経験、情報をもつ
- ◇地域・関係団体等における食育の推進
 - ・健康まつえ21推進隊、ヘルスボランティア協議会の取り組み
 - ・保育所、幼稚園、学校、PTAの取り組み
 - ・事業所の取り組み
 - ・栄養士会等の取り組み
 - ・行政の取り組み

運動習慣づくりの推進

■都市宣言2:自分にあつたスポーツや運動に親しむ

- ◇生活習慣病・介護予防にむけた運動習慣づくりの推進
- ◇運動しやすい環境づくりの推進

壮年期の健康づくりの推進

重点世代

- ◇生活習慣病の予防
 - ・適切な食習慣の実践や運動習慣づくり
- ◇こころの健康づくり
 - ・適度な睡眠、休養
- ◇女性の更年期対策
- ◇4026 運動の推進

休養・こころの健康づくりの充実

■都市宣言3:こころとからだをリフレッシュする

- ◇ストレス対策の推進
- ◇生きがいや役割づくりの推進
- ◇相談体制の充実

歯・口腔の健康づくりの推進

- ◇むし歯、歯周疾患の予防
- ◇口腔機能の維持
- ◇4026、6024、8020 運動の推進
- ◇喫煙・飲酒対策の推進
 - ◇受動喫煙の防止及び禁煙対策の強化
 - ◇飲酒による健康障害の予防

ライフステージ(各世代)、性差等に 応じた健康づくりの推進

松江らしい地域資源の活用、健康づくりを支える環境整備の推進

■健康管理体制の推進(都市宣言4:自分の健康管理に努める)◇医療機関との連携

■地域での健康づくりの推進 ◇健康まつえ21推進隊、ヘルスボランティア協議会等との連携

■事業所での健康づくりの推進 ◇健康づくり推進モデル事業所の拡充

■学校での健康づくりの推進 ◇各学校の特色を活かした子どもの健康づくりの推進

■分かりやすい情報提供・相談体制の充実 ◇ライフステージに応じた効果的な情報提供の推進

「共助」「公助」が連携

した取り組みの推進

第3章 健康づくりの推進「健康増進計画」

「第2次健康まつえ21基本計画」は、市民総ぐるみで健康づくりを推進するための実行計画です。

この章では、第2章で定めた3つの基本方針のめざす方向性や、具体的な取り組みを盛り込みました。

第1節 ライフステージ（各世代）、 性差等に応じた健康づくりの推進 **基本方針1**

妊産婦期、乳幼児期から高齢期までのライフステージごとに、社会的役割と心身機能の特徴を整理し、松江市の現状と個人が重点的に取り組むことを中心にまとめました。

併せて、その個人の取り組みを支える関係機関等と連携した環境づくりを積極的に推進していきます。

1 ライフステージの設定

人は、ライフステージ（各世代）で心身の機能や生活環境等が大きく変化していきます。本計画ではライフステージを7つに区分して、健康づくりの取り組みをまとめています。

健康寿命※を延ばすためには、死亡や要介護※の主な原因となる、生活習慣病を予防することが必要です。そのため「壮年期（概ね40～64歳）」における取り組みが重要であると考え、重点的に取り組む世代を「壮年期」に設定しました。

- ① 妊産婦期
- ② 乳幼児期（概ね0～5歳）
- ③ 学童期（概ね6～12歳）
- ④ 思春期（概ね13～19歳）
- ⑤ 青年期（概ね20～39歳）
- ⑥ 壮年期（概ね40～64歳） ←重点的に取り組む世代
- ⑦ 高齢期（概ね65歳以上）

2 ライフステージごとの取り組み

妊産婦期

【特徴】

妊娠中は出産を控え、迎え入れるわが子のために家族とともに、子育ての環境及びこころの準備をしていきます。また、妊娠や出産により、心身ともに変化が起こり、赤ちゃんと自分、そして家族の健康に関心が高まります。この時期に、自分の生活を振り返り、適切な生活習慣を身につけることが、次世代の健康づくりにつながる大切な時期です。

【松江市の現状】

- ・減少傾向ではありますが、飲酒、喫煙経験があります。
- ・妊娠を控えた30歳代の女性の約3割にやせがあります。
- ・低出生体重児※の出生率は全国と比較して高く、増加傾向でしたが、近年は横ばいです。

【重点的に取り組むこと】

- ・妊娠届出を早期に行うとともに、飲酒・喫煙はやめ、母親教室等に参加するなど自分自身の健康管理に努めます。
- ・家族や地域、職場、医療機関、関係機関等が連携して、安心して出産と育児に臨める体制を作ります。

乳幼児期（概ね0～5歳）

【特徴】

心身ともに成長が著しく、人格や生活習慣の基礎ができるこの時期は、安心できる親子関係をつくるのが大切です。子どもの発育発達に応じた、運動や遊びなどの関わりを持つ必要があります。この時期は、身近な家族の影響を受けるため、乳幼児に関わる大人は、適切な生活習慣（食、運動、口腔、睡眠等）の基礎づくりに心がける必要があります。また、不慮の事故による死亡が多く、事故防止に配慮した環境整備が重要です。

【松江市の現状】

- ・21時以降に就寝する子どもは、1歳6か月児で2割以上、3歳児で3割以上に増えます。
- ・乳幼児歯科検診の結果では、むし歯のある幼児の割合は減少していますが、むし歯になりやすい口腔状態の幼児が約3割います。

【重点的に取り組むこと】

- ・家庭での関わりを通して、生活習慣の基礎を身につけさせ、健康診査の受診やかかりつけ医等への相談をしながら、子どもの健康管理に努めます。
- ・乳幼児教室や子育て支援センター、保育所、幼稚園等と連携し、基本的な生活習慣を身につけさせるとともに、乳幼児期の事故防止の方法等について啓発します。
- ・歯科医師会等と連携し、乳幼児期からブラッシング指導やフッ化物洗口※、フッ化物塗布※を行うとともにかかりつけ医を持つように働きかけます。

学童期（概ね6～12歳）

【特徴】

社会参加への準備段階で、身体とところが著しく成長し、生活習慣が固まる時期です。基礎体力や運動機能を高め、筋力や骨量を蓄えていく必要があります。将来の健康的な生活習慣や社会参加の基礎づくりとして、様々な経験をすることも大切です。特に学校と家庭からの影響を大きく受けるため、家族や友人と楽しく過ごし、生きていく力を共に学び合うことが大切です。

また近年は、テレビやゲーム等の長時間の使用が問題視されているため、規則正しい生活

習慣についての啓発が必要です。

【松江市の現状】

- ・平日のテレビ等の視聴時間が2時間を超える児童の割合は、小学校5年生で約4割です。
- ・体力、運動能力調査において、走力、筋力の低下傾向が見られます。
- ・小学5年生のほぼ全員が朝食を毎日食べる、夜寝る前に歯磨きをする習慣があります。

【重点的に取り組むこと】

- ・家庭生活及び学校生活をとおして、様々な経験や知識を学ぶことで、運動や生活習慣の基礎を身につけます。
- ・学校、PTA、地域等は互いに連携し、規則正しい生活リズムの確立をめざし、メディア対策を実施します。
- ・家庭と学校、地域等が互いに連携し、運動習慣が身につくよう、教科体育の充実やスポーツクラブ活動への支援等に取り組みます。

思春期（概ね13～19歳）

【特徴】

適切な生活習慣を確立し、社会的に自立していくための出発点となり、多くの人との出会いや集団活動を通じて、人格形成がなされていく時期です。保護者からのサポートは少なくなり、自分自身で判断し、行動していく力を身につけていく必要があります。女性は、妊娠・出産するための心身機能を備える大切な時期であり、男女ともに適切なボディイメージを形成していきます。

友人、マスメディア等周囲からの影響を受けやすく、生活のリズムや食生活等が乱れやすい時期でもあります。青年期に向け食事や運動により筋力や骨量を蓄え、適切な生活習慣を身につけていく必要があります。

【松江市の現状】

- ・平日のテレビ等の視聴時間が2時間を超える生徒の割合は中学2年生で約5割です。
- ・体力・運動能力調査において、走力、筋力の低下傾向が見られます。
- ・中学2年生のほぼ全員が朝食を毎日食べる、夜寝る前に歯磨きをする習慣があります。

【重点的に取り組むこと】

- ・思春期の心身の変化や適切な生活習慣に関する正しい知識を身につけ、喫煙や飲酒はしません。
- ・家庭と学校、地域が連携し、適切な生活リズムや食生活、運動習慣を身につけるための取り組みを行います。

青年期（概ね20～39歳）

【特徴】

社会の一員として、経済的にも精神的にも自立する時期です。結婚等のライフイベントがあり、家庭を築き、子育てを行う中で、新たな人間関係が広がるとともに、社会や家庭にお

ける役割や責任が大きくなり始めます。

心身機能は最も充実しますが、生活習慣が乱れ、ストレスも増大し、男性の肥満者が増えます。子育て等様々な機会を通して健康について考える必要がある時期です。

【松江市の現状】

- ・一般健康診査※の結果では、男性は 30 歳代以降から肥満者の割合が増加します。女性は 30 歳代まではやせの割合が高くなっています。
- ・野菜の摂取量が全年代の中で最も少なくなっています。
- ・定期的な運動をしている人の割合は 2 割以下となっています。
- ・成人歯科検診結果から、20 歳代で 7 割の人に歯肉異常がみられます。
- ・この時期の死亡原因では自死（自殺）が最も多くなっています。

【重点的に取り組むこと】

- ・自分自身の健康状態を知り、健康づくりに取り組むために健康診断を受診します。
- ・家族一緒になって、食・運動・歯磨き習慣づくりに取り組みます。
- ・大学や専門学校、事業所等と連携し、活用しやすい健康情報の発信及び相談の窓口等を周知します。

壮年期（概ね 40～64 歳）

◆ 重点世代 ◆

【特徴】

職場や地域など社会の中で責任が大きくなる、働き盛りの時期です。一方、心身機能の低下が始まり、生活習慣病やストレスによるうつ病・自死（自殺）が増える時期でもあります。

女性においては、更年期症状として精神的にも不安定になり、骨粗しょう症、高血圧症等の症状が現れやすく、心身の変化が大きな時期です。

健康寿命※を延ばすためには、壮年期の健康づくりが重要であり、望ましい生活習慣の維持、改善とこころの健康づくりを行っていく必要があります。

また、事業所の従業員の多くは、壮年期であることから、事業所の健康づくりを積極的に推進する必要があります。

【松江市の現状】

- ・壮年期の死亡原因は 1 位がん、2 位心疾患、3 位自死（自殺）となっています。
- ・40 歳から高血圧、高脂血症、糖尿病の生活習慣病が増えます。
- ・医療費全体に占める生活習慣病の割合は約 3 割となっています。
- ・肥満者の割合が、男性はこの時期にさらに増え、女性では 40 歳代から増えます。
- ・血圧は男女とも 50 歳代から有病率が高くなります。
- ・脂質異常の有病率は、50 歳代から女性は急増します。
- ・糖尿病の有病率は男性が高く、年齢とともに増加し、女性は 60 歳代から急増します。
- ・運動習慣のある人は 50 歳以上で 4 割以上ですが、40 歳代では 3 割以下となっています。
- ・成人歯科検診受診者の 8 割は、定期的に受診していない状況です。

【重点的に取り組むこと】

- ・生活習慣病を予防するために、健康診査やがん検診、歯科検診を定期的に受診します。

- ・飲酒や間食等、食、運動、歯磨き習慣などの生活習慣を見直し、健康づくりを提供する事業所等を活用し、積極的に健康づくりに取り組みます。
- ・趣味などを通じて地域参加し、ストレス解消に取り組みます。
- ・事業所は、従業員の健康づくりのため、研修や相談体制を整備し、健（検）診等を受けやすい環境づくりを進めます。

高齢期（概ね 65 歳以上）

【特徴】

心身機能が徐々に低下し、様々な疾病、健康問題が出やすい時期です。障がいや病気を抱えていても、生活の質を維持し心豊かに暮らすため、自らの心身機能の変化に合わせ、適切な生活習慣を継続していく必要があります。健（検）診等で自分の身体状態を把握し、生活習慣病予防や介護予防*のための健康づくりを行うことが必要です。

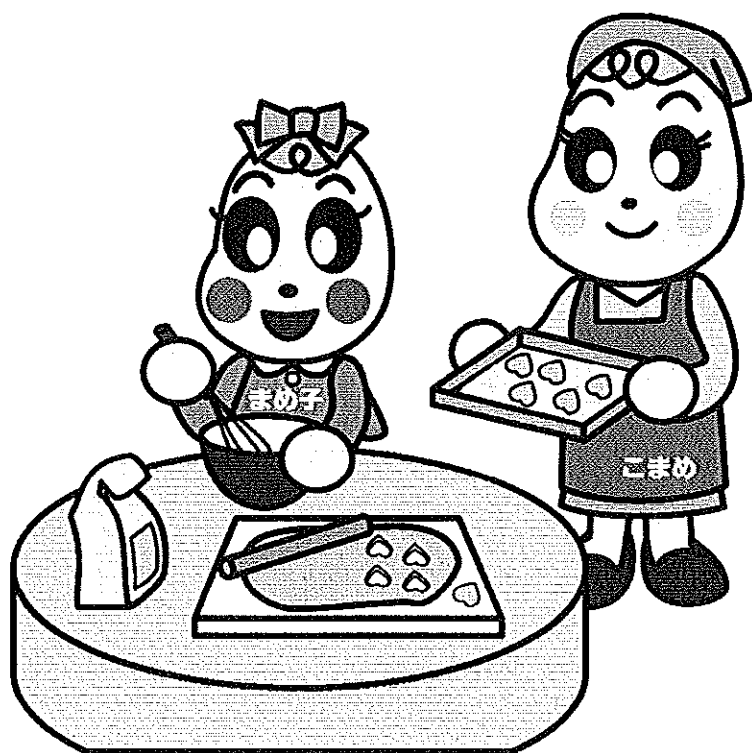
またこの時期は人生の完成期で、社会的責任が少なくなり、心豊かに過ごす時期である一方、配偶者や友人との別れ（死別）など、社会的にも孤立しやすくなります。趣味、地域の活動等を通して、家庭や地域の中で役割を持ち続けることが大切です。

【松江市の現状】

- ・介護が必要となる主な原因疾患は、男性では脳梗塞、女性では認知症や筋骨格系の疾患です。
- ・80歳代で20本の歯が残っている人の割合は約4割です。

【重点的に取り組むこと】

- ・要介護*状態にならないよう自分自身の健康状態を把握し、必要に応じて、医療機関を受診します。
- ・なごやか寄り合い*等の身近な場を利用して、心と体をリラックスする機会をもつとともに、積極的に地域活動に参加します。
- ・地域、医療機関、地域包括支援センター等の関係機関は互いに連携を図り、*介護予防事業や相談支援事業に取り組みます。



第2節 自分にあった健康づくりの推進

(生活習慣病の一次予防の重視) 基本方針 2

生活習慣病の一次予防に必要な5つの分野について、取り組みの方向を「自助」「共助」「公助」の視点からまとめました。

1

健康的な食習慣づくりの推進（食育推進計画）

松江市では、青年期の朝食の欠食、野菜の摂取量が少ない等、食習慣の乱れがみられます。男女ともに20歳代の約2割にやせ傾向がみられますが、男性では30歳代から肥満が増加します。栄養の偏りや不規則な食生活は、壮年期以降の肥満や生活習慣病を引き起こす原因のひとつと考えられます。

乳幼児期から生涯を通じ、規則正しい食習慣や健康を保つための食行動を、楽しみながら実践する市民を増やします。

地域ヒアリングからの意見

- ・朝食の大切さを知り、欠食をしない。（早寝・早起き・朝ごはん）
- ・幼児期から食体験（収穫や調理）を通して食に関心をもつ。
- ・栄養・食生活に関する知識の普及及び情報発信（バランス食など）
- ・外食、スーパー、弁当産業等の企業による食環境整備
- ・地元の食材を取り入れる。（地産地消）

壮年期の取り組み

- ①外食や惣菜の栄養成分表示を活用するような取り組みを大学、専門学校、保健所、栄養士会、事業所等と連携して進めます。
- ②スーパーマーケットや小売店舗、飲食店等で、栄養バランスのとれたメニュー等の情報を提供します。

重点項目ごとの取り組み

1. 規則正しい食習慣や食体験の推進

具 体 的 な 取 り 組 み	実施主体等
・1日3回食べる食習慣を身につけ、栄養バランスに気をつけます。 ・生活習慣やライフステージに合った食事量や飲酒、間食を心がけます。 ・野菜料理を1日1皿（約70g）増やすように心がけ、1日350g以上食べるようにします。 ・しっかりよく噛んで食べるようにします。 ・家族、友人と一緒に楽しく食事する機会を増やします。 ・調理や食体験を通して、食べることや健康についての関心を高めます。	個人 家庭

○公民館 ・食材に触れる、調理、健康食を体験する場を提供します。 ○食生活改善推進員 ・食のボランティア団体として、地域の郷土食、健康食を推進します。 ・乳幼児教室等で、子育て家庭の食育を支援します。 ・成人、高齢者の健康増進、生活習慣病予防、介護予防のため、料理教室や健康教室などで、健康食を普及します。 ○学校、保育所、幼稚園、PTA ・栄養教諭を中心に、学校での食育を推進します。 ・給食や食、農業体験等を通して、栄養バランスや食の大切さを伝える食育を推進します。 ・家庭と連携して、成長期に必要な食習慣づくりを推進します。 ・PTAは食、農業体験や講演会等を通じて親子の食育を推進します。 ○食品関連事業者 ・栄養バランスの良い食事の提供や健康教室等を通して、市民が食生活改善のきっかけや食体験ができるようにします。 ・地産地消を推進し、安全、安心な食品を提供します。 ○栄養士会 ・生活習慣病予防のための健康教室や、特定保健指導*を実施します。 ・高齢者の低栄養改善等を目的とする事業に取り組みます。	地域 関係団体
・健康状態や生活習慣、ライフステージに合わせて、食生活を改善できる市民を増やします。 ・妊娠婦が妊娠をきっかけに、自らと家族の食生活を振り返ることができるように「妊娠婦のための食生活指針*」やごはん手帳*を使って啓発します。 ・大学、専門学校等と連携し、地域や事業所、学校での食育を推進します。 ・地域や各団体の取り組みについて評価、分析し、その効果や有効性について検討します。	行政（市）

2. 食に関する情報や知識の普及の充実

具 体 的 な 取 り 組 み	実施主体等
・食生活改善推進員はバランス数え歌等、わかりやすい媒体を使って地域で食の啓発を行います。 ・保育所・幼稚園・学校は保護者、児童、生徒に対して食に関する情報を発信し、家庭と連携した食育を推進します。 ・学校は、成長期に極端なやせ、肥満がなく健康的な身体を維持できるよう啓発します。 ・栄養士会では、健康づくりに役立つ最新の食の情報を習得し、普及します。	地域 関係団体
・食品関連事業者は、店頭で食に関する情報（栄養成分、産地など）や、レシピ等を消費者に提供します。	事業所

・ 外食や惣菜の栄養成分表示を保健所、市と連携してすすめます。 ・ 生産者と消費者の交流活動（各地域の朝市、交流イベント等）をはじめ、地域、行政と連携した取り組みを行います。	
・ 学校給食で使用する食材について、地産地消を推進します。 ・ 食生活改善推進員等と協働*し、地域での食育を推進します。	行政（市）

健康ちょっといい話

食生活改善推進協議会の活動

『食』から健康をサポートするボランティアグループです。食生活について学び、食を通した健康づくりを目指して、まず自分、そして家族、ご近所、地域へと健康食を伝達していく活動をしています。

離乳食教室や乳幼児向けの食育講座、親子教室をはじめ、児童クラブの調理実習のお手伝いや、健康ウォーキングへの参加、高齢者向けの活動、とライフステージに渡り、食からの健康活動を楽しんで行っています。

なによりいきいきと元気で、自分自身が楽しんで活動していること。それが健康のもとになっている「食改さん」たちです。



♪バランス数え歌♪ 1日に食べたい食べ物の歌♪

～もしもしかめよ（うさぎとかめ）のメロディにのせて歌います～

うお にく たまご
① 魚 いち 肉 いち 卵 いち～♪



主菜 魚・肉・卵のおかずです。

交互にとりそろえましょう！

②牛乳ひとつに まめひとつ～♪



牛乳ひとつ 牛乳とヨーグルトなどの乳製品は、合わせて

コップ1杯分はとりましょう！

まめひとつ：大豆製品。とうふ（1/4丁）、納豆なら1パック。

③野菜は5皿で



副菜 野菜5皿分＝1日野菜350g摂取を

目指しましょう！お浸し・具沢山味噌汁など。

④ごはん食べ～♪（ごはん×朝・昼・夕の3回）



主食 食パンやうどんでもよいですね。

⑤おやつは果物 数えうた～♪



間食に果物を！みかんなら2～3個。

りんごなら1/2個。

バナナなら 1本。

⑥バランス クー！



毎食 **主食**・**主菜**・**副菜**をそろえて
バランス GOOD！

近年は、ライフスタイル等の変化により、身体活動量や運動習慣は減少しており、そのことが生活習慣病等の増加原因のひとつとなっています。

本市では小学生・中学生の筋力、走力等の体力の低下がみられ、生活習慣病が増え始める青年期、壮年期では運動習慣を持つ人の割合が3割未満という状況です。また、介護が必要となる主な原因として、女性では膝関節症が5位となっており、壮年期以降の骨量の減少が懸念されます。

また、運動は身体づくりだけではなく、ストレス解消、こころの健康づくりに向けての取り組みとしても重要です。

乳幼児期から高齢期まで生涯を通じて、自分の心身状態に応じた運動に取り組み、日常生活の中で意識的に身体を動かす市民を増やします。

地域ヒアリングからの意見

- ・ 子どもの頃から遊びやレクリエーションを通して身体を動かす体験をする。
- ・ 自分（年代や性別、仕事、生活リズム）に合った運動に取り組む。
- ・ 世代を超えて交流できる運動の推進
- ・ リーダーの育成や各地区体育協会による活動の充実
- ・ 遊びや運動ができる場の整備と情報発信

壮年期の取り組み

- ①事業所は産業医等と連携し、職場環境に合った運動習慣づくりを推進します。
- ②専門機関等と連携し、活動量計、体組成計、万歩計等を活用し、自分の状態を見えるようにすることによって、運動習慣の継続が可能となるような仕組みをつくります。

重点項目ごとの取り組み

1. 生活習慣病・介護予防にむけた運動習慣づくりの推進

具 体 的 な 取 り 組 み	実施主体等
・ 体力測定や骨密度測定などを積極的に活用し、自らの体力状況を把握することに努めます。 ・ 親子で触れ合いながら、身体を動かす習慣を身につけます。 ・ 地域で行われる運動イベントや行事に積極的に参加します。 ・ 自分（年代、性別、生活リズム）に合った運動に取り組めます。 ・ 公民館や公園等、身近な場所を利用して、気軽に身体を動かすようにします。	個人 家庭

・ノーマイカー通勤に取り組む等、積極的に歩く機会をつくります。	
○健康まつえ 21 推進隊※・ヘルスポランティア協議会※ ・乳幼児期から身体を使って遊ぶことの大切さについて広めます。 ・運動の必要性を周知するとともに、身体を動かす機会を提供します。 ○老人クラブ連合会 ・体力測定会やスポーツ大会等を通じて、健康づくりに取り組みます。 ○スポーツ推進委員※・体育協会等 ・運動等のイベントを企画実施し、各世代で取り組みやすい運動を広く周知します。 ○医療機関・医師会等 ・運動の効果や必要性、運動できる場所や相談窓口などについて情報発信します。 ○事業所 ・ノーマイカーデー、ノーマイカー通勤を継続して取り組みます。	地域 関係団体 事業所
・生活習慣病予防や介護予防※のため、運動の効果や必要性について知識を普及し、市民が自主的に身体を動かすきっかけをつくります。 ・「松江市高齢者福祉計画・介護保険事業計画（第 5 期）」に基づいて運動機能の維持向上を目指した「いきいき貯筋コース」等、介護予防事業※を推進します。 ・教育委員会は、学校と連携し、実態に応じた体力向上のための推進計画を作成し、その計画に基づいた体力づくりを推進していきます。また、その取り組みの成果を評価していきます。	行政（市） 教育委員会（市）

2. 運動しやすい環境づくりの推進

具 体 的 な 取 り 組 み	実施主体等
・放課後児童クラブやスポーツ少年団等で運動指導を行う等、子どもの時期から運動に取り組む機会を提供します。 ○健康まつえ 21 推進隊・ヘルスポランティア協議会 ・全市で行なわれる運動イベントや行事について周知します。 ・関係団体等と連携し、運動イベントや行事を実施して運動習慣のきっかけをつくります。 ・地域で行なわれる運動イベントや行事、スポーツ施設等、運動できる場や相談窓口等の情報発信を強化します。 ○事業所 ・運動メニューを提案できる企業を活用して、運動しやすい環境づくりをめざします。	地域 関係団体 事業所

- ・医師会や大学等の調査研究機関と連携し、運動に取り組むことの成果を検証し、より効果的な方法を検討します。
- ・公園に健康遊具*を設置する等、身近な場所で運動に取り組めるよう環境を整備します。また、安全にウォーキングできる歩道を整備します。
- ・「松江市スポーツ振興計画」に基づき、全市対象の体力測定会やイベント等、スポーツ振興と連動した健康づくりに取り組みます。

行政（市）

健康ちょっといい話

水辺の朝練体操 ～ヘルスポランティア協議会の活動～

ヘルスポランティア協議会では、毎月第4日曜日朝7時頃から、松江市役所前の末次公園で“水辺の朝練体操”を実施しています。（4～11月実施）

カラコロ太極拳体操、太極拳、ADL 対応型高齢者体操、生命の貯蓄体操の4種類の体操を、月替わりで実施しています。

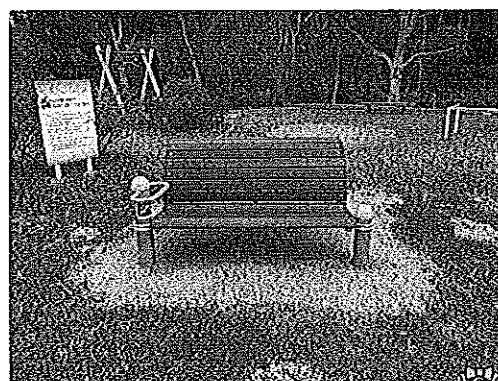
ヘルスポランティア協議会の会員に加えて、市役所駐車場で開催している水辺の朝市に來られた市民の皆様が、一緒に体操をして、朝のひと時を過ごしています。



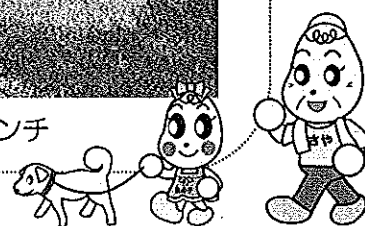
健康遊具 ～浜乃木7丁目の「國尾公園」に設置してあります～



ウォールライダー



背伸ばしベンチ



ストレス社会といわれる現代において、本市でも壮年期のうつ病や自死（自殺）が増えており、こころの健康づくりが重要となっています。

こころの健康づくりは適度な睡眠、休養及びストレス解消となるスポーツや文化活動に親しむことが大切です。

本市は豊かな自然に囲まれ、地域のつながりや伝統文化が残されています。この松江らしい社会資源を活かし、家庭や地域、学校や医療機関等の関係機関、行政が一体となって、こころの健康づくりを支える環境づくりを進めます。また、相談機関を積極的に活用することにより、心身ともに健康を保つ市民を増やします。

地域ヒアリングからの意見

- ・ 挨拶やおしゃべりを通して人と交流する。（閉じこもりを予防する）
- ・ 目標、夢、楽しみを持つ。
- ・ 心の健康・病気についての知識の普及啓発
- ・ 人と話せる場、地域活動の場の設定
- ・ 相談体制の充実と相談窓口に関する情報提供

壮年期の取り組み

①保健所や産業医、松江地域産業保健センター※等と連携し、職場におけるメンタルヘルス対策を推進します。

②事業所は、ノー残業デーや休暇制度を整備する等、休養及び休暇を取得しやすい環境整備を推進します。

重点項目ごとの取り組み

1. ストレス対策の推進

具 体 的 な 取 り 組 み	実施主体等
・ 自分に合った方法でストレスを解消します。 ・ 質のよい睡眠をとる方法を知る等、こころの健康づくりについての意識を高めます。	個人 家庭
・ こころの健康づくりについて講演会を行う等、知識の普及、啓発に取り組みます。 ・ 母子保健推進員※は地域で楽しく子育てできるよう、日頃から地域での見守りや声かけ、相談支援を行います。 ・ PTA は学校や地域と連携し、親子でこころの健康づくりを学ぶ機会をつくれます。	地域 関係団体

・周産期医療機関等と連携し、産後うつ等の早期発見、早期対応をします。 ・関係機関と連携し、相談機関の紹介等、こころの健康づくりに関する情報の提供、知識の普及啓発をします。	行政（市）
--	-------

2. 生きがいや役割づくりの推進

具 体 的 な 取 り 組 み	実施主体等
・趣味を持ち、ストレス解消や生きがいづくりに取り組みます。 ・運動や文化活動に家族や友人を誘って参加します。 ・地域活動やボランティア活動に積極的に参加します。	個人 家庭
・声かけ、あいさつ運動を行い、人と地域のつながりを強化します。 ・住民同士、世代を超えた交流ができる場を提供します。 ・公民館は、地域の特色を生かした社会参加（趣味の講座、農業、環境、国際交流、ボランティア活動等）の機会を提供します。 ・老人クラブ連合会等は、世代間交流等の機会を提供します。	地域 関係団体
・生きがいや役割づくりに関する取り組みを支援します。 ・市民がボランティア活動をしやすい環境づくりを推進します。	行政（市）

3. 相談体制の充実

具 体 的 な 取 り 組 み	実施主体等
・かかりつけ医を持ち、不調を感じた時は、早めに相談をします。	個人 家庭
・民生児童委員等、地域における支援者がゲートキーパー養成研修に参加します。 ・こころの病気や早期受診に関して情報提供するとともに、相談支援を行います。	地域 関係団体
・医師会や保健所等と連携し、相談体制を充実（相談窓口の設置、ゲートキーパー養成等）します。 ・医師会、地域包括支援センター等と連携し、認知症・うつ予防対策を推進します。 ・学校と連携し、学校現場におけるこころの健康づくりを推進します。 ・「松江市自死（自殺）対策事業計画」に基づいた取り組みを推進します。	行政（市） 教育委員会 （市）

健康ちょっといい話

「ゲートキーパー」とは、「普段と違う様子に気づき、声をかけ、気持ちを聴き、専門家につなぎ、寄り添いながらじっくり見守る」人のことです。

こころの不調な人を地域・職場で支えるために、保健協力員認定講座、健康づくり推進モデル事業所、民生児童委員協議会等を中心に、こころの健康づくりに関する講座やゲートキーパー養成研修を実施しています。



むし歯や歯周疾患の進行は、高齢期以降の歯の喪失や口腔機能の低下につながり、食生活や社会参加に影響を与えます。歯肉異常は青年期から多く見られるようになり、生活習慣病とも深く関係すると言われています。

生涯を通じて豊かで自分らしい生活を送るために、歯と口腔の健康を守る生活習慣の確立と適切なケアを行い、「6024※」「8020※」が達成できるよう、歯と口腔の健康づくりに取り組む市民を増やします。

地域ヒアリングからの意見

- ・ 幼児期からかかりつけ歯科医を持ち、定期歯科受診と歯みがき指導を受ける。
- ・ 歯の健康、口腔機能維持の普及啓発の充実（講演会等の開催）
- ・ 「6024」「8020」を達成するためには、幼児期から推進することが大切
- ・ よく噛んで食べ、きれいに歯をみがき、健康寿命※を延ばす。

壮年期の取り組み

- ① 歯科医師会と連携し、歯科検診の拡充を図るとともに、検診をきっかけに歯と口腔の健康づくりに取り組むよう支援します。

重点項目ごとの取り組み

1. むし歯、歯周疾患の予防

具 体 的 な 取 り 組 み	実施主体等
・ 正しい歯みがきの仕方を知り、家族で歯みがき習慣を身につけます。 ・ 丈夫な歯をつくるための食生活を実践します。 ・ 歯に関する健康教室等に参加し、歯周疾患と生活習慣病の関連性について学びます。 ・ かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受診するとともに、口腔の異常を感じたら早めに受診します。	個人 家庭
○健康まつえ21推進隊※、ヘルスポランティア協議会※ ・ 歯科医院等を含む関係機関と協力し、歯と口腔の健康づくりを広めます。 ・ 食生活改善推進員※は、食育と関連した歯の健康づくりに取り組みます。 ・ 母子保健推進員※は、乳幼児や保護者に向け、歯と口腔の健康づくりの大切さを啓発します。	地域 関係団体

○保育所・幼稚園・学校・PTA ・「食べたら磨く」を周知し、歯みがき指導を行います。 ・フッ化物洗口※を実施、継続します。 ・歯科検診を実施し、治療が必要となった場合は受診を勧めます。 ・園医、校医と連携しながら歯科保健に取り組みます。 ○事業所 ・食後に歯磨きすることを呼びかけ、健康教室等を通じて口腔の健康づくりへの関心を高めるとともに、かかりつけ歯科医への定期受診を勧めます。 ○歯科医師会・歯科衛生士会 ・医師会等と連携し、生活習慣病と密接に関係した歯科保健の重要性を周知し、「4026※運動」を推進します。	地域 関係団体
・効果的な成人歯科保健の対策について評価検討を行います。 ・乳幼児期からの歯科検診や保健指導を実施します。 ・学校等と連携し、「学童の歯を守る会※」での研究指定校園の取り組みとその成果を、全市に広げます。 ・かかりつけ歯科医を持つことや定期検診の必要性を周知します。 ・歯科保健活動に取り組んでいる関係団体等を支援します。	行政（市） 教育委員会 （市）

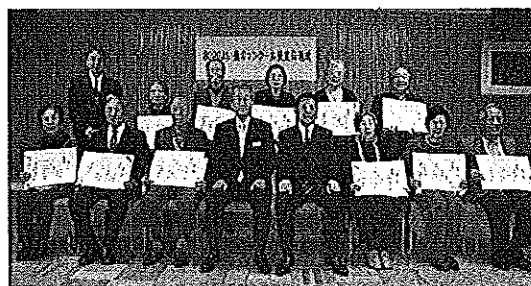
2. 口腔機能の維持

具 体 的 な 取 り 組 み	実施主体等
・口腔機能を保つため、しっかり噛んで食べることを心がけます。 ・地域で開催される口腔機能に関する教室や、歯科医院で行われる「歯つらつ健口コース」に参加します。	個人 家庭
・歯科医師会は行政と連携し、施設職員に対して知識と技術の普及に取り組みます。また、老人クラブ連合会等とも連携し、「8020運動」を推進します。	地域 関係団体
・関係機関と協力し、地域において「8020」達成者のPRを行います。 ・「松江市高齢者福祉計画・介護保険事業計画（第5期）」に基づき、口腔機能の維持向上をめざした「歯つらつ健口コース」など、介護予防※の取り組みを推進します。	行政（市）

健康ちょっといい話

歯科医師会 ～8020 達成者の表彰～

生涯にわたり、口腔の状態がよく、元気に過ごせる人を増やすため、日々頑張っています。毎年、ご自分の歯が20本以上ある80歳以上の人を8020達成者として表彰しています。よい歯を保つための秘訣を伺い、市民の皆様へ伝達しています。



喫煙（受動喫煙※を含む）は、悪性新生物※や脳梗塞、心筋梗塞などの病気を引き起こす要因になることが明らかになっています。また過度の飲酒は、生活習慣病やアルコール依存症等の健康問題を引き起こします。特に妊産婦期（胎児）や未成年においては、より影響を受けやすいため、学童期から教育を行うこと等、社会全体で取り組む必要があります。

喫煙や飲酒に関する正しい知識を身につけ実践する市民を増やします。

地域ヒアリングからの意見

- ・禁煙にチャレンジしている。
- ・アルコールは適度な量を楽しむ。

壮年期の取り組み

- ① 事業所は、保健所と連携し、職場全体で禁煙に取り組めます。
- ② さまざまな機会を捉えて、飲酒が心身に及ぼす影響及び適量飲酒の大切さについて周知します。

重点項目ごとの取り組み

1. 受動喫煙の防止及び禁煙対策の強化

具 体 的 な 取 り 組 み	実施主体等
・喫煙が心身に及ぼす影響について学びます。 ・禁煙に取り組むと同時に、周囲の人に受動喫煙をさせません。 ・未成年者や妊産婦は、喫煙(受動喫煙)をしません。 ・未成年者や妊産婦には、喫煙(受動喫煙)をさせません。	個人 家庭
・受動喫煙防止を周知するとともに、人が集まる場では禁煙とするよう努めます。 ・乳幼児教室や公民館活動等の機会に、喫煙が心身に及ぼす影響について周知します。 ・学校等で喫煙が心身に及ぼす影響について周知・教育し、未成年者が喫煙しないための取り組みを行います。 ○しまね子どもをたばこから守る会 ・相談や実態調査を行い、関係機関と連携して啓発活動等を行います。 ・禁煙治療医療機関と連携し、禁煙についての相談体制を充実します。	地域 関係団体

・喫煙が心身に及ぼす影響等について周知します。特に、未成年者と妊産婦に対しては、取り組みを強化します。 ・関係機関と連携し、世界禁煙デー（5月31日）に併せ、キャンペーンを実施するなど、喫煙の害や受動喫煙防止について周知します。 ・市報やホームページ等の媒体を活用し、禁煙治療医療機関や専門機関等、相談窓口を周知します。 ・官公庁、施設、医療機関、事業所など多数の人が利用する公共的な空間について、関係機関（保健所等）や関係団体（しまね子どもをたばこから守る会等）と連携し、禁煙エリアの拡大や受動喫煙防止に向けての取り組みを強化します。	行政（市） 教育委員会 （市）
---	-----------------------

2. 飲酒による健康障がいの予防

具 体 的 な 取 り 組 み	実施主体等
・飲酒が心身に及ぼす影響について学びます。 ・適度な飲酒量を知り、その範囲で楽しむ工夫をします。 ・未成年者や妊産婦は、飲酒をしません。 ・未成年者や妊産婦には、飲酒をさせません。	個人 家庭
・適度な飲酒量について周知します。 ・乳幼児教室や公民館活動等の機会に、飲酒が心身に及ぼす影響について周知します。 ・学校等で、飲酒が心身に及ぼす影響について周知・教育し、未成年者が飲酒しないための取り組みを行います。	地域 関係団体
・飲酒が心身に及ぼす影響等について周知します。特に未成年者と妊産婦に対しては、取り組みを強化します。 ・心と体の相談センター、保健所、医療機関等と連携し、アルコール依存症等の相談に対応します。	行政（市） 教育委員会 （市）

健康ちよっといい話



しまね子どもをたばこから守る会

～禁煙と受動喫煙防止への取り組み～

県内の医師等で作る「しまね子どもをたばこから守る会」は、たばこの害を伝えるとともに、禁煙や受動喫煙防止の普及啓発や平成25年の成人式において、新成人の喫煙率を調査する等、活発な活動を行っています。

（調査結果、男性22.6%、女性8.0%）

第3節 松江らしい地域資源の活用、 健康づくりを支える環境整備の推進 基本方針3

健康管理体制の推進等5つの項目について、「自助」「共助」「公助」の視点でまとめました。

1

健康管理体制の推進

本市の死因で最も多いのは悪性新生物[※]で、次いで心疾患、脳血管疾患[※]となっています。

また要介護[※]の原因疾病は、高血圧、脳梗塞等の循環器系疾患が最も多くなっています。これらの疾病は生活習慣病に起因するものも多く、特に有病者割合及びがん罹患率が増加する壮年期へ適切な働きかけを行うことで、健康寿命[※]の延伸、医療費の適正化を図ることができると言えます。しかし、壮年期の特定健康診査[※]の受診者数は少なく、健診（検診）の未受診者対策は重要な課題です。

今後も地域、事業所、医師会、医療機関等と連携し、市民が健診（検診）を受けやすい体制づくりと自らの健康管理に取り組みやすい環境づくりを推進していきます。

地域ヒアリングからの意見

- ・ 自分の身体に関心を持ち、自分の身体をチェックする。
- ・ かかりつけ医を持つ。
- ・ 地域や職場における健康診査、がん検診受診への取り組みを強化する。
- ・ 健康づくりの意識が高まる事業の実施と評価を行う。
- ・ 地域における健康づくり組織やリーダーを育成、支援する。
- ・ 個人、保育所、幼稚園、学校、事業所、専門機関、行政がつながる仕組みをつくる。

壮年期の取り組み

- ①健診項目の充実や節目検診、時間外検診等、壮年期の人が受診しやすい健（検）診の体制づくりを進めます。
- ②健康診査結果を活用し、個々のリスク状態に合わせた疾病の発症及び重症化予防を行います。
- ③保健所、医師会、NPO法人[※]等と連携してより効果的で分かりやすい情報提供を行います。



重点項目ごとの取り組み

1. 健康診査・がん検診受診率の向上

具 体 的 な 取 り 組 み	実施主体等
・自分の健康について関心を持ち、定期的に健(検)診を受けるとともに、家族や友人に受診の呼びかけを行います。	個人 家庭
○公民館 ・「公民館だより」掲載等、健(検)診や予防接種の受診勧奨を強化します。 ・公民館等の事業に併せたがん検診の実施、また、託児所の設置等受けやすい環境づくりに努めます。 ○健康まつえ21推進隊※、保健協力員※、ヘルスポランティア協議会※等 ・広報車等を活用し、健康診査・がん検診の受診勧奨を強化します。 ・各地区におけるがん検診受診者数の目標値を設定し、目標達成にむけた取り組みを行います。 ○松江市がん検診推進企業※・島根県がん検診啓発協力事業所※等 ・がん検診の必要性を啓発するとともに、効果的な受診勧奨を行います。 ・健康診査、がん検診等を受ける機会のない従業員及び被扶養者に対し、その機会が得られるように受診啓発及び勧奨を行います。 ○患者会等 ・自分自身の体験を語ることによって、受診の必要性を伝えます。	地域 関係団体
・受診者数向上事例の紹介・PR等を行い市全体への効果波及を図ります。 ・がん検診の費用負担の軽減や大腸がん個別検診の通年実施、肺がん個別検診の導入等、より気軽に、効率的な受診体制を検討します。 ・有病者割合の増加する壮年期を中心とする特定健康診査の未受診者に受診勧奨をします。	行政(市)

2. 生活習慣病予防にむけた健康管理の推進

具 体 的 な 取 り 組 み	実施主体等
・自分の健(検)診結果を把握し、生活習慣の見直しや健康づくりを実践します。 ・健康づくりカード※、健康手帳※等を活用し、日頃から体重や体脂肪率、血圧等を確認するなど、自分の健康管理に努めます。 ・かかりつけ医を持ち、必要に応じて相談します。 ・予防接種、結核検診を受け感染症予防に心がけます。	個人 家庭
・地域で健康相談や血圧、骨密度測定等を行い、身近な場所で健康状態を確認できる機会を提供します。	地域 関係団体

・医師会等と連携し、生活習慣病のハイリスク者に対応します。併せて、特定保健指導*未実施者に対して利用勧奨をします。 ・定期予防接種のスケジュールや受け方について、分かりやすい情報提供や相談及び未接種者への接種勧奨を行います。 ・健康づくりカードの充実に努めるとともに、健康手帳等を活用して、市民の健康管理が進むよう支援します。	行政（市）
---	-------

3. 医療機関との連携

具 体 的 な 取 り 組 み	実施主体等
・地域や事業所は地元医療機関等と連携し、がん・生活習慣病に関する研修会等を行います。	地域 関係団体
・医療機関等は、健(検)診の受診勧奨を行います。 ・健診結果を分かりやすく説明し、保健指導が必要な受診者にはその必要性和利用勧奨をします。	医療機関
・壮年期の健康づくりのため、特定健康診査について、眼底検査等の検査項目を充実します。 ・地域のかかりつけ医と連携し、妊婦健診や乳幼児健診等の母子保健事業を通じた子どもの健康づくりを支援します。 ・地域のかかりつけ医やエスコ（発達・教育相談支援センター）と連携し、5歳児健診及び子育て支援を充実します。 ・医師会、歯科医師会等と連携し、健康診査、がん検診の精度管理を行うとともに取り組みについての評価を行います。 ・市立病院等と連携し、がん患者の方の生活支援の充実を図ります。	行政（市）

健康ちょっといい話

島根県がん検診啓発協力事業所に登録している、山陰中央ヤクルト販売（株）や理美容組合に協力いただき、店頭や訪問にてがん検診のチラシを配布しています。今後も協力いただける企業を増やし、いろいろな方面から、啓発活動を行います。



健康づくりを推進するためには、市民一人ひとりの主体的な取り組みと、それを地域社会全体で支える環境づくりが不可欠です。

松江市では、従来から公設自主運営方式で運営される公民館を中心に、地区社会福祉協議会や「健康まつえ 21 推進隊*」、「ヘルスポランティア協議会*」、「保健協力員*」等が協働*して健康づくり活動を実践しています。

壮年期は地域活動の要となることが期待されており、積極的に参加することで、自分自身の健康づくりにつながります。

この松江らしい地域資源（ソーシャルキャピタル*）を活かし、各地区の実情に応じた健康づくり活動をさらに推進していきます。

地域ヒアリングからの意見

- ・ 啓発活動、情報発信、集まる場等の提供について、充実を図る。
- ・ 男性も参加しやすい活動が必要
- ・ 健康づくりに取り組む市民や組織、専門機関及び企業が連携し、健康づくり活動を充実させる。
- ・ 地域活動におけるリーダーの育成や、各地区への活動支援の充実を図る。
- ・ 健康づくり活動の計画的な推進と評価、および市民、地域との共有化

壮年期の取り組み

- ① 運動会や文化祭など壮年期の人が参加しやすいイベントで、情報発信や健康チェック等を行い、自分の健康状態を知る機会を提供します。
- ② 健康づくりを通じて地域に貢献している事業所や NPO 法人*の取り組みが全市に広がるよう紹介します。

重点項目ごとの取り組み

1. 地域の健康づくりのリーダー育成

具 体 的 な 取 り 組 み	実施主体等
・ 健康まつえ 21 推進隊、保健協力員、ヘルスポランティア協議会は、健康づくり活動を継続するとともに、活動する人を増やします。	地域 関係団体
・ 健康まつえ 21 推進隊、保健協力員、ヘルスポランティア協議会等、地域の健康づくりのリーダーとなる人を育成、支援します。	行政（市）

2. 地域の実情に応じた健康づくりの推進・支援

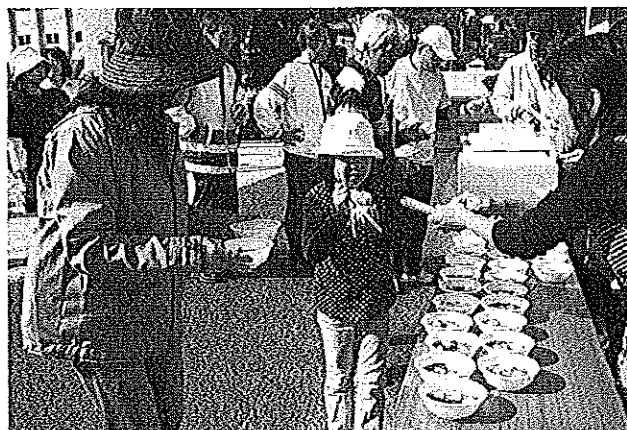
具 体 的 な 取 り 組 み	実施主体等
・学校、大学等地元の教育機関、医療機関、事業所、NPO 法人等と協働して地域の実情に応じた健康づくり活動を進めます。 ・男性が参加しやすいイベント等を企画します。 ・老人クラブ連合会は体力測定会等の交流を通じた健康づくりを行います。 ・保健協力員等は自らの健康づくりに取り組むとともに、家族や友人に広めます。 ・地元医療機関は地域での健康づくり活動を支援します。	地域 関係団体
・医師会と連携して、地域での健康づくりの進め方を検討します。 ・健康まつえ21推進隊等と医療機関、学校、NPO 法人、事業所等と協働して健康づくりに取り組みます。特に男性が参加しやすい取り組みについて検討します。 ・先駆的な取り組みをしている地域の活動の効果を評価し、全市に広めます。	行政（市）

*地域の取り組みについては資料編 P93～97 を参照

健康ちょっといい話

健康まつえ21推進隊について

”生涯現役”を目指し、健（検）診の受診者を増やす活動やウォーキングなどの運動イベント、食についての学習を行う等の健康づくりに取り組んでいます。
時には地域を越えて、他地域との交流も行う等、みんなで楽しく健康づくりをしています。



事業所で働いている従業員の多くは本市が重点世代とする壮年期であることから、事業所での健康づくりを推進する必要があります。

事業所においては産業医等と連携し、従業員の健康診断、がん検診の受診やメンタルヘルス向上への積極的な取り組みを中心とした健康づくり活動に取り組みます。また、事業所内のみでの健康づくり活動に留まらず、地域の活動と協働し、参加することで従業員の健康づくりと地域の活性化に相乗効果のある活動をめざします。

地域ヒアリングからの意見

- ・ 働きながらできる運動に取り組む。(ラジオ体操や通勤時間を利用したウォーキング、仕事で身体活動量を増やす等)
- ・ 働く人は、職場での健康づくり活動や健(検)診等の福利厚生制度を活用する。
- ・ メンタルヘルス対策、健診やがん検診受診の促進が必要

壮年期の取り組み

- ①事業所では従業員が健診を受けやすく、職場ぐるみで健康づくりに取り組む体制をつくらします。
- ②保健所等と連携し、事業所の取り組みを評価し、より多くの事業所に効果的な働きかけをします。
- ③メンタルヘルスの向上を図るため、健康教育に取り組めます。

重点項目ごとの取り組み

1. 健康づくり推進モデル事業所の拡充

具 体 的 な 取 り 組 み	実施主体等
・ 健康づくり推進モデル事業所※に登録し、健康目標を立て、従業員の健康づくりに取り組みます。	事業所
・ 産業医は、担当する事業所の健康管理や健康教育を行います。 ・ 医師会、歯科医師会、ヘルスボランティア協議会※等は、健康講座等の機会を提供します。	関係団体
・ 保健所、島根県産業保健推進センター※等と連携し、健康づくりの取り組みを評価し、他事業所に広めます。	行政（市）

2. 地域との連携の強化

具 体 的 な 取 り 組 み	実施主体等
・事業所の行う活動についてPRし、地域組織等と連携した健康づくり活動に取り組みます。 ・市民を対象とした健康づくり活動（各種イベント、がん検診、健康増進サービス等）に取り組みます。	地域 事業所
・事業所が行う健康づくり事業等と地域・個人の健康づくりの取り組みが、繋がるような仕組みをつくります。	行政（市）

3. 福利厚生制度の充実

具 体 的 な 取 り 組 み	実施主体等
・福利厚生制度について従業員へ周知し、制度を活用できる体制を整備します。 ・従業員の健康増進に向けて、特に健(検)診を受けやすい体制づくりに努めます。 ・市と連携し、退職予定者に向け、地域での健(検)診や健康づくり活動等について、情報提供します。	事業所 関係団体
・事業所が行う健康づくり事業や取り組みについて把握し、情報提供します。 ・事業所が独自に行う健康づくり活動や健(検)診啓発のイベント、がん検診実施等への協力、支援をします。	行政（市）

健康ちょっといい話

健康づくり推進モデル事業所 ～働き世代の健康づくり活動～

働きざかり世代の健康づくりを推進する目的で、松江市では平成 23 年度から「健康づくり推進モデル事業所」を募集しており、平成 24 年度は 26 事業所が指定を受けています。社員一人ひとりが健康目標を立て、それを管理者に宣言する事業所、週3日「早帰りデー」を設定し、自動的にパソコンをシャットアウトする事業所など、社員の健康づくりに積極的に取り組んでおられます。

事業所で行われている健康づくりの取組例

始業前のラジオ体操、就業後の健康講座
ノーマイカーデー
体操タイム（昼休み、休憩時間）を設ける
ウォーキング（昼休み、ノー残業ディに合わせて）
食堂、休憩室で健康情報をポスターで表示している
など



乳幼児期から思春期は、心身ともに大きく成長する時期で、基礎体力や運動機能を高めおくことが必要です。さらに健康に関心をもち、健康の保持、増進のために適切な行動が取れる能力を育むことが大切です。この時期は学校等での集団教育による健康づくり活動が行われますが、子どもの健康の土台は家庭での生活習慣が基本となり、保護者自身も壮年期に向かう時期なので、家族ぐるみの健康づくりが必要となります。行政（教育委員会）は、家庭及び地域、医療機関等と連携し、将来の適切な生活習慣や社会参加の基礎を作る環境づくりに取り組みます。

地域ヒアリングからの意見

- ・子どもの頃から健康づくり、生活習慣づくりに取り組むことが大切
- ・地域とのつながりを強める活動が必要
- ・あいさつやおしゃべりを通して、人との交流が大切

壮年期の取り組み

①PTA や地域は、情報発信や体験活動を通じて、親子で健康づくりを学ぶ機会を提供します。

重点項目ごとの取り組み

1. 乳幼児期からの生活習慣病予防に向けた生活習慣の確立

具 体 的 な 取 り 組 み	実施主体等
○各学校の特色を活かした健康づくりを推進していきます。 ・基本的な生活習慣づくりをめざし、「早寝、早起き、朝ごはん」「ノーテレビ、ノーゲーム」等の取り組みを推進します。 ・自らが健康に関する正しい情報を選択し、行動する能力を育成します。 ・食に関する理解を深めるため、栄養教諭を中心に食育に関する指導体制の整備や体験活動を充実します。 ・体育の授業や運動系部活動を通じ運動への関心、意欲、体力の向上を図ります。 ・喫煙、飲酒が与える影響について、保健の授業の中で心身への影響を理解させ、適切に対応できる能力を育てます。また、薬物乱用防止教室や喫煙防止教室等を医師や学校薬剤師、保健所等の専門機関と連携し、学習の機会を提供します。 ・心の健康づくりについては、保健の授業の中で心の発達と心の健康を保つために自分に合った対処方法を身に付けることの大切さを学習し、実践力	地域 関係団体 学校

を育成します。 ・相談しやすい体制をつくるとともに、様々な経験や人とのかかわり等を通して心の発達と健康づくりを支えていきます。 ・校医による健康診断を実施し、健康状態を把握し、児童生徒の健康増進に取り組みます。 ・学校保健委員会※を核として、児童生徒の健康課題を共有し、その対策に努めます。 ○保育所、幼稚園等 ・保育計画等に基づき、基本的な生活習慣の確立をめざします。 ・学校、地域、保護者と連携し、乳幼児期からの健康づくりに取り組みます。 ○地域 ・家庭、学校等と連携し、各地域の実情にあった健康づくり活動を行います。	
・保育所、幼稚園、教育委員会等と連携し、乳幼児期から健康づくりに取り組める体制づくりを行います。	行政（市）

健康ちょっといい話

各学校と地域が連携した健康づくりの取り組みが広がっています。保護者の方も自分たちの健康の大切さを振り返っていただく機会にしようということで、学校保健たよりに地区の健康まつえ21推進隊から、健康情報の発信を行っていただきました。

それに合わせ、子どもから“保護者へ日頃の感謝の気持ちや、健康診断を受けてね！”というメッセージを書いて送りました。

～ノーテレビチャレンジ習慣の用紙に、お互いにメッセージを書いて送りました～

子どもから保護者へ

保護者から子どもへ

・お母さんへ。いつもありがとう。いつもげんきにいてほしいから、けんしんをうけてね。

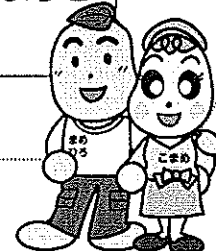
・ありがとう！けんこうしんだんをうけました。

・わたしはがっこうでけんしんをうけたよ。おかあさんもうけてね。

・5月にけんしんをうけたよ。だいじょうぶだよ。

・これからもげんきにしごとをつづけてね。

・なによりもけんこうだいー！そろそろけんしんをうけようとおもいます。



本人が必要としている時に必要な情報がタイムリーに届くことや、本人が相談したいと感じた時に、より身近に相談者や窓口が必要です。また年齢や性別によって、情報を得やすい場面やその方法が異なるため、より分かりやすい情報提供の仕組みや相談体制の充実を図っていきます。

地域ヒアリングからの意見

- ・各組織や団体、学校などの情報が入ってくる仕組みがほしい。
- ・サークル等の一覧をつくって情報発信するとよい。

壮年期の取り組み

- ①ICT*等を活用して簡易健康測定など壮年期に親しみやすいPR媒体を作成し、情報提供することにより、健康づくりの啓発を行います。
- ②事業所やNPO法人*等の組織との連携を深め、壮年期世代への情報発信の推進に取り組みます。

重点項目ごとの取り組み

1. ライフステージに応じた効果的な情報提供の推進

具 体 的 な 取 り 組 み	実施主体等
・市報、公民館報等の広報やホームページ等の情報媒体を活用し、情報収集に努めます。 ・家族や友人に、効果的な健康情報を伝えます。	個人 家庭
・公民館や地区社会福祉協議会、ヘルスポランティア*、健康まつえ21推進隊*、保健協力員*などが中心となり、公民館報や社協だより等によって、健康づくりや相談窓口等についての情報発信を継続して行います。 ・医療機関、薬局等の専門機関での専門相談を継続して実施します。	地域 関係団体
・ホームページや市報等を活用し、各地区の健康実態や取り組みを見える化し、健康づくりに取り組みやすい体制を整えます。 ・健康カルタ（子ども世代）など年代に応じた親しみやすいPR媒体を作成し、情報提供することにより、健康づくりの啓発を行います。 ・地元テレビ、新聞等のメディアの積極的な活用による情報発信や各種相談窓口の周知を継続して実施します。 ・医師会等と連携し、医療情報の発信の充実及び病診連携システム*の推進等情報の環境整備等を進めます。	行政（市）

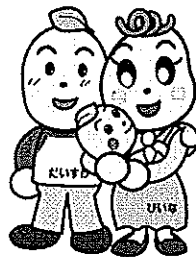
2. 相談体制の充実

具 体 的 な 取 り 組 み	実施主体等
・ 相談窓口についての情報を提供します。 ・ 民生児童委員や母子保健推進員*等、地域における支援者が適切な相談窓口につなげます。	地域 関係団体
・ 地区担当保健師は関係機関との連携を強化し、相談体制の充実を図り、市民の健康づくりの支援を行います。	行政（市）

健康ちょっといい話

「赤ちゃん手帳」の発行

松江市では、安心して妊娠、出産を迎えられ、子育てができるように、市の制度や施設を紹介した「赤ちゃん手帳」を妊娠届出時にお渡ししています。



（主な内容）

妊娠・出産に関する制度、妊娠中の教室、おかあさんの健康づくり、働くおかあさんの制度、出産後必要な手続き・利用できる制度、訪問・健診、子育て相談、子どもを預けたいときは など





第4章 食育の推進「食育推進計画」

第1節 計画の基本的な考え方

1 食育とは

生きるうえでの基本であり、知育・徳育・体育の基本となるものであり、様々な経験を通じて、「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することが出来る人間を育てることです。（食育基本法より）

2 基本理念

松江市では、平成19年度に第1次「松江市食育推進計画」を策定し、『自然の恵みに感謝し、食を楽しみ、市民一人ひとりが健やかに暮らせるまちづくり』を理念に、未来を担う子どもたちの健やかな成長や、「生涯現役」の実現に向けて食育を推進してきました。

第1章第3節の第1次計画の評価の中で述べたように、近年では保育所、幼稚園、小中学校等で一貫した取り組みが行われる等、食に関する知識を習得している人は増加しています。

しかし、ライフスタイルの多様化に伴い、栄養の偏りや食習慣の乱れが生じており、壮年期以降の肥満、生活習慣病の増加が懸念されます。一方で、若年層では過度のやせ願望が強まり、女性を中心にやせが増加していることが問題となっています。食についての知識を持っていても、そのことが健康を維持する行動に結びついていないと考えられます。

このような状況の中、本市では平成22年4月に「健康都市まつえ」宣言を行い、市民挙げて健康づくりに取り組むこととし、食に関しては「松江の豊かな自然の恵みに感謝し、食を楽しむこと」を柱の一つに掲げ、食文化に触れることや家族や友人、地域の集まりで食を楽しむことを含めて、積極的に食育を推進していくことが大切であると宣言しました。

また、食育の推進は健康づくりの要素のひとつであり、運動や歯（口腔）等、他分野とも密接に関連しているため、本計画では健康増進計画と食育基本計画を一体として策定することとしました。

健康増進計画と同様に、「みんなで支え合い 健康寿命をのばそう」を基本理念に、市民一人ひとりが、「食」に関する知識、「食」を自ら選択する力を持ち、楽しみながら自分の健康を維持する食習慣を実践することをめざします。

具体的には、個人・家庭はもとより地域やヘルスボランティア※、保育所、幼稚園や学校等教育機関、事業所等が連携して、食育を推進していきます。

3 計画の基本方針

「食」に関する知識、「食」を自ら選択する力を持ち、楽しみながら自分の健康を維持する食習慣を実践することを目標に、次の3つの基本方針を定めます。

1) 個人・家庭における食育の推進

食生活は乳幼児期にその基礎が培われ、心身の成長や環境に合わせて変化していきます。子どもの頃から食に親しみ、食べる楽しさを感じることで、食に対する興味、関心を持ち、食に関する知識やマナー、調理技術等を身につけることができます。

生涯にわたって健康な生活を送るためにも、いくつになっても食を楽しむためにも、まずは個人、家庭での食育の取り組みを推進します。

2) ライフステージ（各世代）に応じた食育の推進

人は、年代や性別によって心身機能の特徴やライフスタイル、食生活のパターンが異なるため、健康課題や取り組むべき方向性も変化します。また食の楽しみ方や食に触れる機会も年代ごとに変化していきます。子どもの頃から生涯を通じて規則正しい食習慣や、健康を保つための食行動を楽しみながら実践するためにも、ライフステージを考慮した食育の取り組みを推進します。

また第3章でも述べたように、健康寿命を延ばすためには、壮年期の生活習慣病予防が重要であり、特に1日3回の食事は、生活習慣の中でも大きな影響力を持っているといえます。本計画でも、壮年期を重点的に取り組む世代と位置づけ、その取り組みを強化していきます。

3) 地域・関係団体等における食育の推進

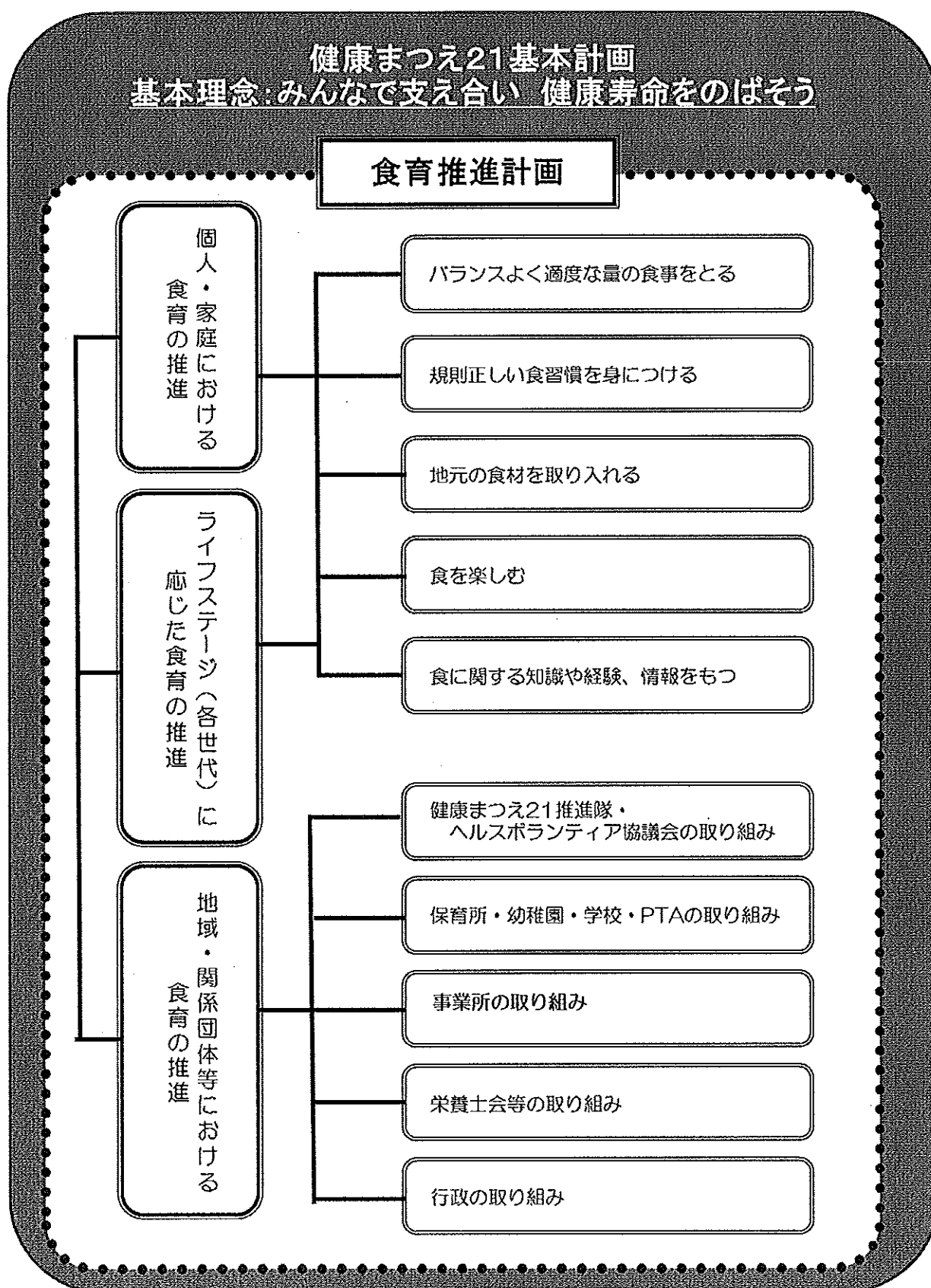
市民一人ひとりが主体的に食育に取り組むためには、個人・家庭だけではなく、それを支える環境づくりが必要です。

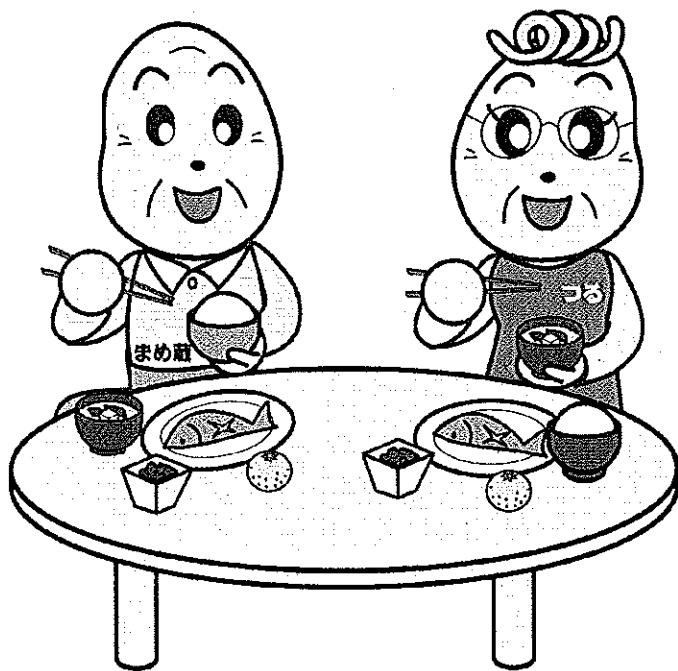
食を提供する食品関連事業者では、食に関する情報やサービスを提供しています。

地域では、公民館を中心に、食生活改善推進員をはじめヘルスボランティア協議会や健康まつえ21推進隊が協働して、各地区の実情に合った食育に取り組んでいます。

また、保育所、幼稚園、学校等の教育機関では、それぞれの保育、教育の中に食育が位置付けられ、様々な食、農業体験などを通して地域の特性を生かした食育が行われています。このような活動を支える行政や栄養士会等の専門職、教育機関、PTA等関連団体、事業所等が連携し、地域で食育を支える仕組みや環境を整えていきます。

●食育推進計画（第二次）の体系





第2節 具体的な取り組み

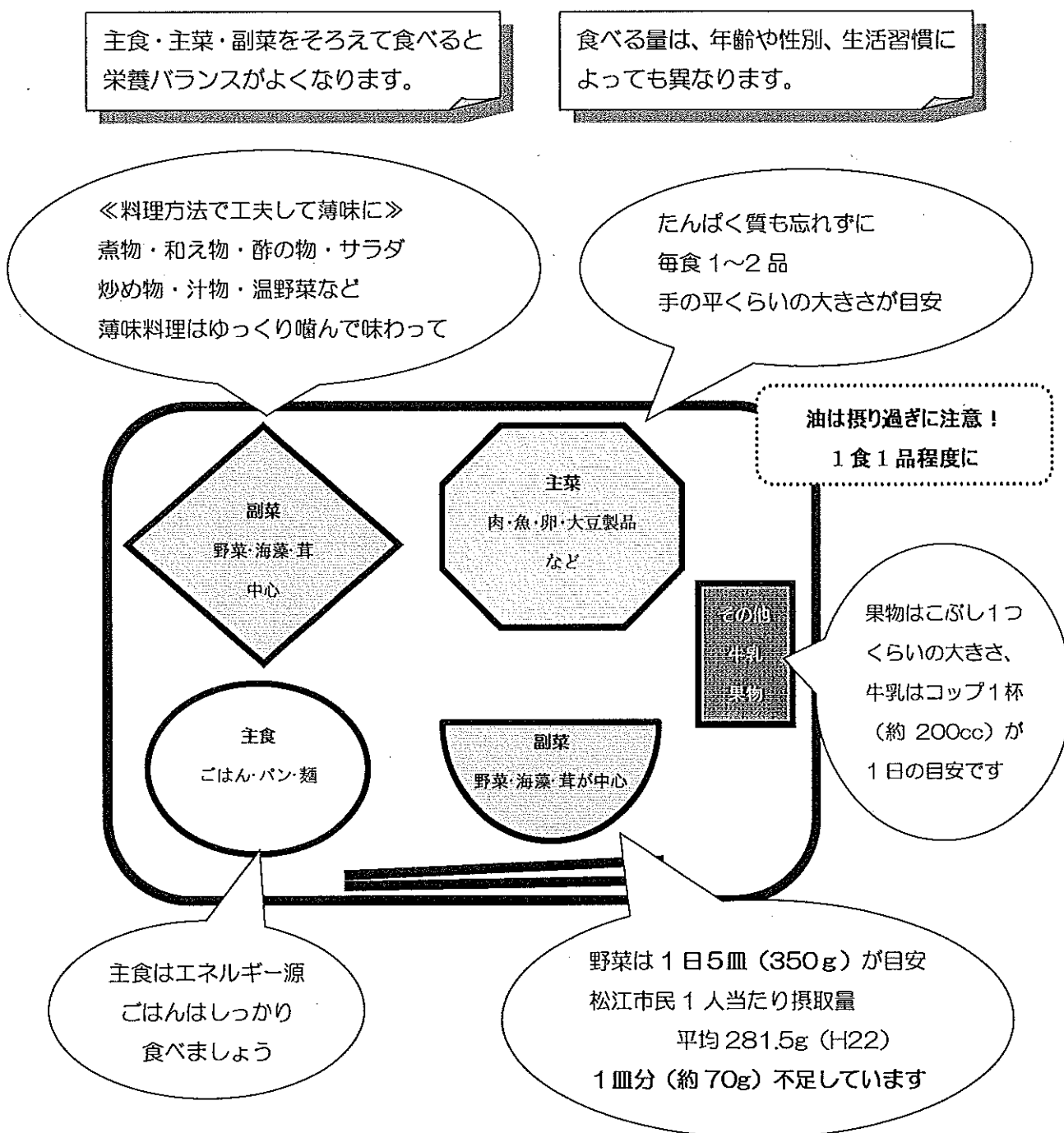
食育推進計画は、市民一人ひとりの健康づくりを推進するための実行計画です。

ここでは、食育を推進するための具体的な取り組みと目標について設定します。

1 個人・家庭における食育の推進

自分や家族の食習慣を見直し、ライフステージにあった食育を心がけること、松江の自然から生まれる食を楽しむこと、家族や地域の人たちと楽しむことが、松江らしい食育と考え、次の5つの取り組みにまとめました。

1) バランスよく適度な量の食事をとる



2) 規則正しい食習慣を身につける

- ・ 1日3食規則正しく食べます。
- ・ 朝食も欠かさず食べます。
- ・ よく噛んで食べるようにします。

1日3食、朝食もしっかり食べるために・・・

1. 早寝早起き、生活リズムを大切に。
2. 夜の食事を遅く食べない、食べ過ぎない。
3. 主食・主菜・副菜をそろえて用意しておく。

朝食を食べると

- ・ 体温、血糖値が上がり、脳も身体も活動できる状態になります。
- ・ 便通がよくなります。

朝食を食べないと

- ・ 脳がエネルギー不足でぼんやり、イライラ。
- ・ 貧血、身体のだるさ、腹痛など、体調不良の原因になります。
- ・ 肥満の原因になります。

ひ満を防止します

み覚が発達します

ことばがはっきり発音できます

のうの働きを活発にします

はの病気を予防します

がん予防

い腸の働きを促進

ぜんしんの体力向上、ぜんりよく投球

よく噛むことの8大効果

ひみこのはがーぜ

よく噛むことは単に食べ物を体に取り入れるためだけではなく、全身を活性化させるのにたいへん重要な働きをしているのです。

弥生時代の人や現代人の何倍もよく噛んで食事をしていたそうです。そのころの女王、卑弥呼もすっかりよく噛んで食べていたのではないのでしょうか。



3) 地元の食材を取り入れる

- ・ 松江や周辺の土地で生産されたものを購入するようつとめます。
- ・ 地元の特産物を季節に合わせて購入して楽しめます。

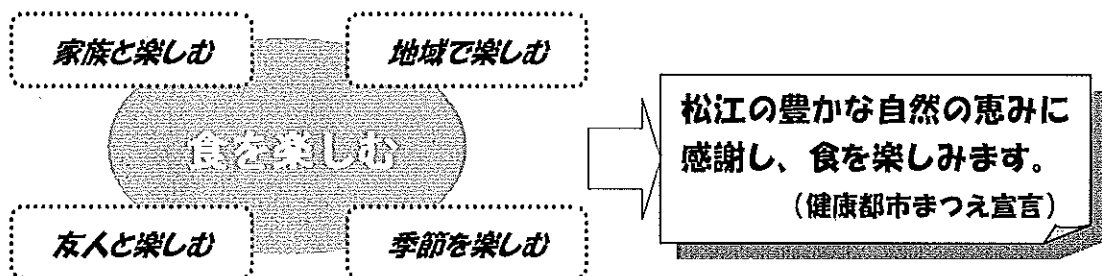
学校給食の取り組みの例

給食センター 1 品運動

- ・ 農業体験（種まき・苗植え、草取り、収穫）
- ・ 地域野菜生産者と子どもたちが栽培した野菜を給食に取り入れる。
- ・ 農業指導を受けた生産者と交流給食を行う。

4) 食を楽しむ

- ・ 家族や友人と一緒に食卓を囲み、食を楽しむ機会を増やします。
- ・ 松江（地域）の季節折々の郷土食を味わいます。
- ・ お酒やお菓子など、嗜好品も時には楽しんで味わいます。



《アルコールの一日分》

日本酒 なら 1合
ビール なら 500cc
焼酎 なら原液 100cc
週に1度は休肝日を

《間食について》

嗜好品の摂り過ぎは、肥満や貧血、
骨粗しょう症などにつながります。
お菓子、嗜好飲料(ジュースなど)は
1日200kcal以下にしましょう。

5) 食に関する知識や経験、情報をもつ

- ・ 食品の安全や衛生に関する知識を持ち、自分や家族の健康を守ります。
- ・ 子どものころから食に関する知識や日常生活に必要な調理を体験します。

2 ライフステージ（各世代）に応じた食育の推進

ライフステージごとに特に注意する問題をあげ、食習慣のポイントをまとめました。

♥は各年代の特徴についてあげています

食を見直す	食の基礎を身につける	
妊産婦期	乳幼児期	学童期・思春期
♥20～30歳代女性 他の年代に比べて、20～30歳代の女性はやせている人が多く見られます。極端なやせは、早流産や出生児の低体重へつながる恐れがありますので、注意が必要です。 ＜ポイント＞ ◆子どものために食生活を振り返る 妊娠期は食生活を見直すチャンスです。 ごはん手帳※、妊産婦のための食生活指針を参考に、適正体重を保ち健康管理に努めましょう。 産後の身体の回復のためにも、授乳のためにも、食事は大切です。バランスよい食事を心がけ、赤ちゃんに栄養価の高い美味しい母乳をあげられるようにしましょう。  ※ごはん手帳 ～ごはんを大切に育てよう～ マ：妊娠中～産後 ベビ：離乳準備期～乳児期完了 家族みんなで美味しく食べて元気に！ 4ヵ月以降は 赤ちゃんの成長に合わせて テキストを使いながら 学習してください	♥乳幼児期 人生で最も成長の著しい時期です。生まれてから初めて食べる離乳食に始まり、1日3食とおやつで子どもたちの心身の成長を支えていきます。家族で共に食べる「共食」も大切にしたい時期です。 ＜ポイント＞ ◆離乳食をすすめる 離乳食は生まれてくる赤ちゃんが初めて食べる食事です。赤ちゃんの成長に合わせて、ごはん手帳を参考に、およそ5ヶ月ごろから離乳食をすすめ、食べる基礎づくりをしましょう。 ◆味覚を育てる 乳幼児期から味覚を育てましょう。偏食や食べず嫌いもある時期ですが、無理せず自分で食べる気持ちを育てましょう。 ◆基本的な食習慣を身につける 基本的な食習慣を育む時期です。睡眠、遊びや運動とおなかのすくリズムを大切に、食事の量、内容やおやつの取り方などを工夫しましょう。 ◆食を楽しむ 家族と共に食べることを楽しみ、食に興味を持ち始める時期です。食事の準備や後片付け等のお手伝い、栽培体験等を通して、食へ関心を持たせ、食を大切にする心を育み、食を中心とした人間形成を深めましょう。	♥思春期（中学生・高校生） この時期に筋力、骨量を蓄え、女性は出産に備えて身体作りをする必要があります。食べ過ぎによる肥満や必要以上のダイエットによるやせすぎなど、栄養の偏りに注意が必要です。 ＜ポイント＞ ◆バランスよく食べる 成長期の子どもの心身を、食事と間食（おやつ）で支えています。栄養バランスの良い食事と適度な間食で子どもたちの成長を支えましょう。 ◆規則正しい食生活を送る 夜ふかしや夜食を控えて、朝食を食べるようにしましょう。間食（おやつ）やジュース等の摂り過ぎは、身体の成長に影響し、生活習慣病や歯、口腔の状態にも影響します。 ◆食に関する知識、技術を身につける 様々な教科の中で食についての知識を習得し、食べ物が自分の身体に与える影響を理解しましょう。 さらに農・漁業等の体験や、調理実習、家庭の手伝いや学校給食を通して、食を営む力の基礎を身につけましょう。 ◆マナーを守って楽しく食べる 家族や友達とコミュニケーションをとりながら、食事のマナーを守って楽しく食事を取りましょう。

健康な食生活を実践する		
青年期	壮年期	高齢期
♥30歳代男性 男性は30歳代から肥満の割合が増えてきます。朝食の欠食率も他の年代に比べ高く、生活が不規則になりやすい時期です。生活習慣の変化に沿った食習慣の見直しが必要です。 <ポイント> ◆バランスよく規則正しい食生活を実践する 学業や仕事、遊びを優先して食習慣が乱れることがあります。外食や惣菜などを利用する場合は、栄養成分表示等を活用し、野菜を摂るよう心がけましょう。 ◆食を楽しむ 飲み会や外食の多い世代です。飲酒や間食の摂り過ぎは、体重増加等の原因になります。適度に楽しむようにしましょう。 ◆食に関する知識を身につける 家族で自分の健康を維持する食について、正しい知識を身につけましょう。 食習慣やマナーなどは、日々の家庭の食卓で意識して子どもに伝えましょう。 ◆地元の食材を取り入れる 新鮮で安全な旬の地元食材を食卓に取り入れましょう。	♥壮年期 メタボリックシンドロームなど、食習慣が一因となる生活習慣病が発症しやすい時期です。ホルモンの関係で骨量の減少にも注意が必要です。高齢期に向けて食生活を見直しましょう。 <ポイント> ◆バランスよく適量の食事をとる 青年期と同様に働きざかりの世代ですが、生活習慣病に注意し、自分の生活や適正体重、運動量に合わせて食事を取りましょう。 ◆食を楽しむ 家族や友人と食事を楽しむ機会を持ちましょう。外食や飲酒、間食は栄養成分表示を確認したり、食事バランスガイドを利用して、生活習慣病の予防を心がけましょう。 ◆食に関する知識を実践する 食に関して身につけた知識を、自分の健康状態に合わせて実践していきましょう。 ◆地元の食文化を継承する 地元の伝統食を継承し、四季折々の食を楽しみましょう。 ◆地域の中で食育を心がける 地域の健康教室やイベントに参加し、年代に合わせた健康食について学びましょう。 食習慣やマナー、松江の郷土食など、次世代の子どもや孫に伝えましょう。	♥高齢期 身体機能の低下に伴い、徐々に食事量が落ちてきます。特に歯の本数や飲み込む力は食事量、内容と関係があり、いつまでも口から食べられることは、健康寿命に大きく影響します。 <ポイント> ◆バランスよく適量の食事を規則正しくとる 主食(ご飯等)とおかず(魚、肉、卵、大豆等と野菜類)をバランスよく食べましょう。 ◆食を楽しむ 家族や友人と食事を楽しむ機会を持ちましょう。 飲酒や間食を摂り過ぎると、3回の食事に影響することがあります。適度に楽しむようにしましょう。 ◆水分を積極的にとる 年をとるにつれ、のどの渇きの感覚が鈍くなります。血液中の水分が不足すると、脳梗塞を起こしやすくなります。特に夏場や就寝前、起床後には水分を補給するようにしましょう。 ◆お口を健康に保つ 顔全体の筋肉を動かすと、噛む力や飲み込む力を維持できます。また、若々しく豊かな表情を保つためにも、健口体操など、顔全体の筋肉を動かすようにしましょう。

3 地域・関係団体等における食育の推進

個人や家庭の取り組みを支える、行政や教育機関、PTA等関連団体、事業所等を含めて、地域で食育を支える仕組みや環境を整えていきます。

1) 健康まつえ21推進隊・ヘルスボランティア協議会の取り組み

具 体 的 な 取 り 組 み
○食生活改善推進協議会 ・成人、高齢者の健康増進、生活習慣病予防、介護予防のため、料理教室や健康教室等で健康食を普及します。 ・健康まつえ21推進隊等が主催するウォーキング等、健康啓発の場で健康食について普及します。 ・バランス数え歌等、わかりやすい媒体を使って食の啓発を行います。 ・松江の自然や食文化、郷土食を地域で守ります
○母子保健推進員協議会 ・食生活改善推進員と協働し、乳幼児教室等で子育て家庭の食育を支援します。

2) 保育所・幼稚園・学校・PTAの取り組み

具 体 的 な 取 り 組 み
・学校栄養教諭等が中心になり、食育を推進します。 ・給食や食、農業体験を通して、栄養バランスや食の大切さなどを伝える食育を推進します。 ・成長期に極端なやせ、肥満がなく健康的な身体を維持できるよう、食の重要性について啓発します。 ・家庭と連携して、成長期に必要な食習慣作りをすすめます。 ・PTAは食、農業体験や講演会等を通じて、家庭の食育を推進します。 ・大学等教育機関は行政と連携し、高校生や事業所等の食育を推進します。

3) 事業所の取り組み

具 体 的 な 取 り 組 み
○食品関連事業者※ ・店頭で食に関する情報（栄養成分、産地など）や、レシピ等を消費者に提供します。 ・栄養バランスの良い食事の提供や健康教室等を通して、市民が食生活改善のきっかけや食体験ができるようにします。 ・外食や惣菜の栄養成分表示を保健所、市、栄養士会等と連携してすすめます。 ・生産者と消費者の交流活動を実施します（各地域の朝市、交流イベント等） ・地産地消を推進し、安全、安心な食品を提供します。

○その他事業所

- ・従業員の健康管理の一環として、食育を推進します。
- ・食育の日等を設定し、食への関心を高めます。
- ・社員食堂のメニューにバランスガイドを使う等、分かりやすい情報提供に努めます。

4) 栄養士会等の取り組み

具 体 的 な 取 り 組 み

- ・食、栄養に関する正しい知識、最新の情報を広めます。
- ・食、栄養の専門家である管理栄養士、栄養士の資質向上に努め、より高度な栄養管理技術を提供します。
- ・ライフステージに沿った食育、健康づくりの普及啓発、疾病の重症化予防、高齢者の低栄養改善を目標に、行政、関連団体、地域と連携して食育を推進します。
- ・生活習慣病予防のための健康教室や、特定保健指導を実施します。
- ・健康づくりに役立つ最新の食の情報を習得し、普及に努めます。

5) 行政の取り組み

具 体 的 な 取 り 組 み

- ・自らの健康状態や生活習慣に合わせて食生活を改善し、生活習慣病を予防できる市民を増やします。
- ・妊産婦が妊娠をきっかけに自らと家族の食生活を振り返ることができるように、妊産婦のための食生活指針やごはん手帳を使って啓発します。
- ・食生活改善推進員等と協働し、地域での食育推進の仕組みを作ります。
- ・大学等教育機関と連携し、地域や事業所、学校での食育を推進します。
- ・学校給食事業において、地域食育推進組織^{*}を設置し、地産地消等に取り組みます。
- ・JA等の関連団体と連携し、地産地消を推進します。
- ・大学等教育機関や栄養士会等と連携し、最新の情報に基づいた食育を推進します。



あなたは大丈夫？

食事バランスガイドのコマの中には、1日分の料理・食品の例が示されています。これは、「ほとんど1日座って仕事をしている運動習慣のない男性」にととの適量を示しており、全部で約2,200kcalです。適量は、性別や年齢、日々の活動量によって異なります。

また、松江園遊會では、はじめは元々でとれる魚介類、山間部でとれる野菜や果物、と食材にめぐまれています。季節の食材を日々の食事に取り入れ、食事を楽しみましょう。

松江區域版料理例

「ス・モ・ウ・ア・シ・コ・シ」^{モウア}と書いています。

			
味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁

第5章 計画の推進

第1節 計画の推進体制

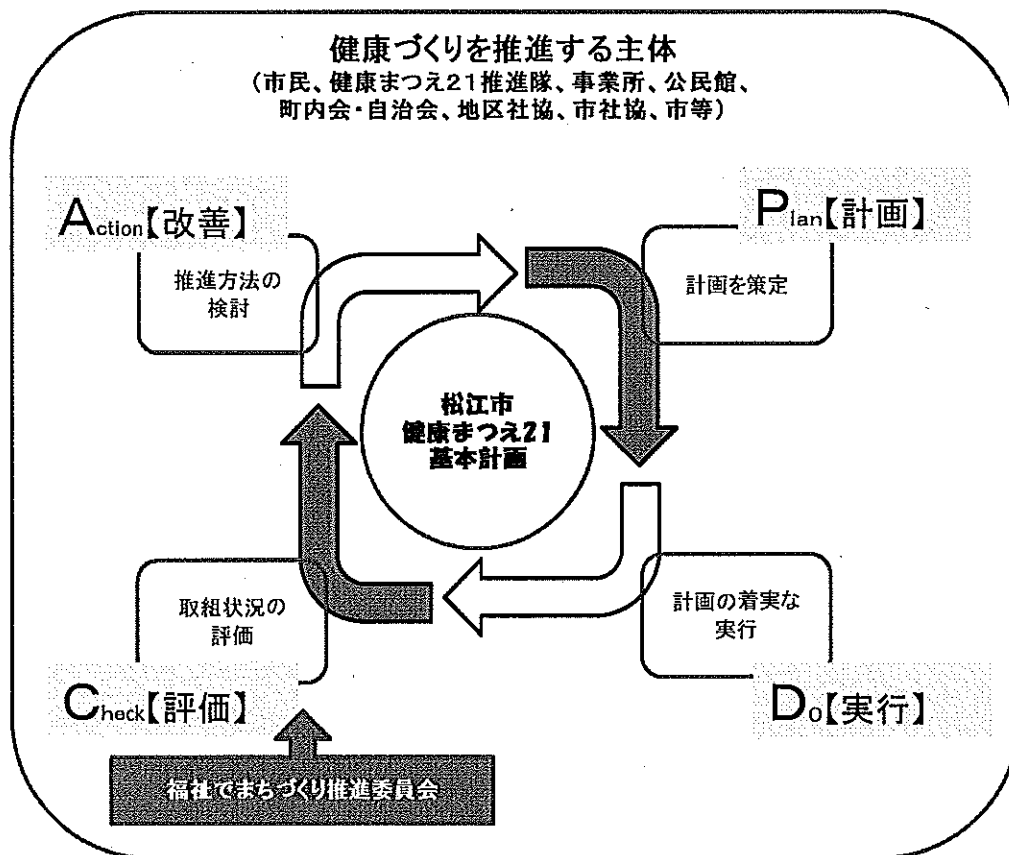
本計画では、引き続き「市民」「地域（公民館、町内会自治会、健康まつえ21推進隊※等）」「事業所」「学校」「医療機関」「行政」が連携した健康づくりの取り組みを推進し、基本理念である「みんなで支え合い 健康寿命をのばそう」の実現をめざします。

本計画の進捗管理、評価については、「第3次松江市地域福祉計画・地域福祉活動計画」の推進委員会である「福祉でまちづくり推進委員会」を活用し、必要に応じて関係団体と連携しながら進めていきます。

また、市民の健康づくりの行動目標やそれを支える地域、事業所、学校、医療機関、行政等の目標を設定し、これらの取り組みが、成果としてあらわれるような数値目標を設定し、「見える化」に努め、その結果を市のホームページ等で公表していきます。

なお、本計画の計画期間は平成34年度までとなりますが、中間年度に当たる平成29年度に中間評価及び必要に応じて見直しを行います。

◇本計画の継続的な推進イメージ



第2節 数値目標の設定

1) 基本目標

目標	指標	単位	現状値	年度	目標値	年度	データ根拠
健康寿命を延ばす	65歳平均自立期間	男	17.24	H20	17.93	H34	人口動態統計 (H18-H22の5年平均)
		女	20.94	H20	21.21	H34	

2) 乳幼児期から思春期

目標	指標	単位	現状値	年度	目標値	年度	データ根拠
朝食を欠食する乳幼児の割合を減らす	朝食を欠食する3歳児の割合	%	6.5	H23	0	H29	3歳児健診アンケート
おやつ時間を決めている乳幼児の割合を増やす	間食の時間を決めている3歳児の割合	%	79.1	H23	100	H29	
運動習慣を持つ子どもの割合を増やす	運動やスポーツを習慣的にしている子どもの割合: 週3回以上(小5)	男	51.93	H23	62.0	H29	学校教育課(体力調査)
		女	30.66	H23	38.0	H29	
肥満傾向にある児童の割合を減らす	小学校5年の中等度、高度肥満傾向児の割合	男	9.18	H23	減少傾向	H29	松江市学校保健統計 (肥満傾向児の割合)
		女	7.35	H23	減少傾向	H29	
学童期の運動能力の向上	小5児童の筋力(握力)	男	17.49	H23	19.11	H29	児童生徒体力・運動能力調査
		女	17.30	H23	17.86	H29	
	小5児童の走力(50m走)	男	9.19	H23	8.90	H29	
		女	9.59	H23	9.00	H29	
毎日、歯を磨く3歳児の割合を増やす	仕上げ磨きをしている3歳児の割合	%	87.9	H23	100	H29	3歳児健診アンケート
幼児・学童期のむし歯の本数を減らす	むし歯のある3歳児の割合	%	26.35	H23	20.00	H29	3歳児健診アンケート
	12歳児一人平均むし歯数	本	1.39	H23	0.97	H29	松江市学校保健統計書
夜更かしをする子どもの割合を減らす	21時までに寝る3歳児の割合	%	35.8	H23	増加傾向	H29	3歳児健診アンケート

3) 青年期

目標	指標	単位	現状値	年度	目標値	年度	データ根拠
20歳代の朝食欠食率を減らす	朝食を欠食している20歳代の人の割合	%	13.0	H22	10.0	H29	市健康調査
野菜の摂取量を増やす	20～39歳の一日野菜摂取量3皿以上とっている人の割合	%	28.1	H22	37.4	H29	市健康調査
運動習慣を持つ人の割合を増やす	20～39歳の散歩をしたり、早く歩いたり、乗り物やエレベーターを使わずに歩くようにしている人の割合	%	40.4	H22	48.5	H29	市健康調査
女性のやせの人を減らす	20～39歳のBMI18.5未満の女性の割合	%	26.4	H23	26.4	H29	一般健康診査 (日本肥満学会「低体重(やせ)のもの」)
適正体重の人の割合を増やす	30歳代のBMI18.5～25の男性の割合	%	52.5	H23	77.5	H29	一般健康診査 (日本肥満学会「普通体重のもの」)
ストレス解消方法がある人の割合を増やす	自分なりのストレス解消方法がある20～39歳の人の割合	%	42.6	H23	60.0	H29	市健康調査
妊娠中の飲酒・喫煙率を減らす	妊娠中に喫煙をしている人の割合	%	3.0	H23	0	H29	4か月児健康診査アンケート
	妊娠中に飲酒をしている人の割合	%	1.8	H23	0	H29	

4) 壮年期

目標	指標		単位	現状値	年度	目標値	年度	データ根拠
野菜の摂取量を増やす	40～69歳の一日野菜摂取量3皿以上とっている人の割合		%	40.7	H22	54.5	H29	市健康調査
運動習慣を持つ人の割合を増やす	40～69歳の散歩をしたり、早く歩いたり、乗り物やエレベーターを使わずに歩くようにしている人の割合		%	57.2	H22	68.8	H29	市健康調査
適正体重の割合を増やす	40～69歳のBMI18.5～25の男性の割合		%	69.2	H23	94.2	H29	特定健康診査
メタボリックシンドローム該当者を減らす	特定健診受診者のメタボリックシンドローム該当者の割合		%	16.0	H23	12.0	H29	
適度な睡眠をとっている人の割合を増やす	普段の睡眠で休養がとれている40～69歳の人の割合		%	78.7	H22	82.0	H29	市健康調査
ストレス解消方法がある人の割合を増やす	自分なりのストレス解消方法がある40～69歳の人の割合		%	53.5	H22	63.0	H29	市健康調査
地域活動やボランティア活動に参加している人の割合を増やす	40歳～69歳の地域活動やボランティア活動をしている人の割合		%	63.7	H22	70.0	H29	市健康調査
かかりつけ歯科医を持つ人を増やす	かかりつけ歯科医で定期的(年1回以上)に歯科検診を受けている人の割合		%	40.4	H22	60.6	H29	市健康調査
壮年期の歯周病を減らす	歯肉異常ありの人の割合	35-44歳	%	53.67	H22	42.94	H27	県民残存歯調査
		45-54歳		62.17	H22	49.74	H27	
	一人平均残存歯数	45-54歳	本	25.89	H22	27.03	H27	
		55-64歳		22.61	H22	24.00	H27	
喫煙している人の割合を減らす	たばこを習慣的に吸っている人(男性)の割合		%	22.1	H22	9.6	H29	市健康調査
適切に飲酒する人の割合を増やす	1日の飲酒量が1合以下の人の割合		%	49.7	H22	65.0	H29	市健康調査
特定健診受診率を増やす	特定健診の受診率		%	37.5	H23	60.0	H29	健康推進課データ
特定保健指導実施率を増やす	特定保健指導の実施率		%	24.5	H23	60.0	H29	
がん検診の受診者数を増やす	がん検診受診者数	胃(40歳以上)	人	2,434	H23	7,100	H29	健康推進課データ
		肺(40歳以上)	人	10,845	H23	32,000	H29	
		大腸(40歳以上)	人	12,538	H23	27,100	H29	
		乳(40歳以上・女)	人	3,768	H23	11,500	H29	
		子宮(20歳以上・女)	人	5,736	H23	12,400	H29	
		前立腺(50歳以上・男)	人	3,529	H23	7,600	H29	

5) 高齢期

目標	指標	単位	現状値	年度	目標値	年度	データ根拠
元気高齢者の割合を増やす	75～84歳で20本以上歯がある人(8020の達成者)の割合	%	39.4	H22	50.0	H27	県民残存歯調査
	75歳以上のBMI18.5以下の人の割合	男	9.4	H22	11.0	H29	後期高齢者健康診査
		女	13.4	H22	15.0	H29	
運動習慣を持つ人の割合を増やす	70歳以上の散歩をしたり、早く歩いたり、乗り物やエレベーターを使わずに歩くようにしている人の割合	%	58.8	H22	59.4	H29	市健康調査
これからの人生に生きがいがある人の割合を増やす	70歳以上のこれからの人生に生きがいを感じる人の割合	%	85.3	H22	92.1	H29	市健康調査

6) ライフステージ共通

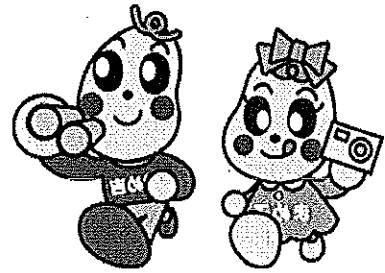
目標	指標		単位	現状値	年度	目標値	年度	データ根拠
脳卒中発症者を減らす	脳血管疾患年齢調整死亡率 (全年齢)	男	人口 10万対	44.3	H20	37.3	H29	人口動態統計5年平均(H18-22)の中間年 ☆松江圏域データ
		女		22.5	H20	20.6	H29	
血圧が適正値の人を増やす	収縮期血圧が140mmHgかつ拡張期90mm未満の人の割合	男	%	72.4	H23	83.8	H29	特定健康診査 (高血圧治療ガイドラインの分類「正常高値」以下の者を正常値とする)
		女		76.2	H23	86.1	H29	
HbA1cの適正値の人を増やす	HbA1c 5.9%(JDS5.4%:服薬なし)以下の人の割合		%	59.8	H23	75.1	H29	特定健康診査 (特定保健指導の判定基準「正常」「要指導a」の者の割合)
脂質が適正値の人を増やす	血中LDLコレステロール119mg以下の人の割合	男	%	56.1	H23	68.2	H29	特定健康診査 (特定保健指導の判定基準で「保健指導基準値」以下の者)
		女		43.1	H23	56.7	H29	
がん死亡率を減らす	75歳未満の胃がん年齢調整死亡率	男	人口 10万対	16.5	H22	14.8	H34	人口動態統計
		女		5.5	H22	5.9	H34	
	75歳未満の肺がん年齢調整死亡率	男		23.8	H22	18.9	H34	
		女		4.8	H22	3.4	H34	
	75歳未満の大腸がん年齢調整死亡率	男		16.6	H22	11.8	H34	
		女		9.8	H22	7.1	H34	
	75歳未満の子宮がん年齢調整死亡率	女		5.3	H22	2.2	H34	
	75歳未満の乳がん年齢調整死亡率	女		8.6	H22	8.8	H34	
自死(自殺)死亡率を減らす	自殺による死亡率			24.70	H23	19.76	H29	人口動態統計

7) 環境整備

目標	指標	単位	現状値	年度	目標値	年度	データ根拠
地域で健康づくりに取り組み、健康づくりを応援する人を増やす	ヘルスボランティア協議会員数(延)	人	537	H23	650	H29	健康まちづくり課データ
	保健協力員認定者数	人	203	H23	120 (累計840)	H28	健康推進課データ
	健康まつえ21推進隊の活動回数	回	902	H23	1,000	H29	健康まちづくり課データ
	ゲートキーパー養成研修受講者数	人	76	H23	800	H29	健康推進課データ
	健康づくりカード事業の達成数	件	692	H23	累計 5000	H28	
健康づくりに取り組む事業所数を増やす	健康づくり推進モデル事業所数	件	22	H23	累計 60	H29	健康推進課データ
	メンタルヘルスに取り組んでいる事業所数(モデル事業所の内)	件	9	H23	累計 60	H29	
	がん検診受診勧奨実施事業所数(モデル事業所の内)	件	22	H23	累計 60	H29	
	学校給食の地元食材の使用割合(食材数ベース)	%	37.7	H23	40	H29	



資料編



健診結果別 まめな地区ベスト10

平成23年度の松江市の健診結果から、各項目ごとに適正値の方の割合が多い、上位10地区をあげています。

①生活習慣病をを起こしにくい地区

メタボリックシンドローム非該当だった人の割合

大野	79.8%
古江	76.6%
城東	76.6%
城西	76.0%
持田	76.0%
古志原	75.8%
大庭	75.6%
城北	75.5%
乃木	75.4%
津田	75.2%

市全体の割合は、73.1%でした。

②体格のちょうど良い人が多い地区

BMIでふつうだった人の割合

乃木	82.2%
八雲	81.9%
古江	81.5%
城西	81.4%
城東	81.3%
朝日	81.0%
秋鹿	80.9%
法吉	80.7%
生馬	80.5%
城北	80.4%

市全体の割合は、78.4%でした。

③血圧のちょうど良い人が多い地区

血圧が正常の人の割合

忌部	64.8%
玉湯	51.4%
八雲	50.9%
宍道	50.6%
古江	50.3%
城北	50.1%
大野	49.2%
乃木	48.0%
鹿島	47.4%
朝日	47.2%

市全体の割合は45.3%でした。

④動脈硬化になるリスクが低い地区

悪玉（LDL）コレステロールで異常なしの人の割合

玉湯	55.3%
本庄	53.4%
宍道	53.0%
白潟	52.2%
朝酌	51.7%
生馬	51.6%
持田	51.5%
川津	51.1%
忌部	50.8%
秋鹿	50.4%

市全体の割合は、48.0%でした。

⑤血液中の糖の濃度がちょうど良い人が多い地区

HbA1c判定が適正だった人の割合

宍道	71.6%
古江	67.9%
朝日	67.7%
鹿島	66.0%
雑賀	65.2%
城北	64.6%
八雲	64.3%
美保関	63.9%
生馬	63.8%
東出雲	62.9%

市全体の割合は59.5%でした。

ご自分の地区はいかがでしたか？
みんなでまめな地区を目指そう！



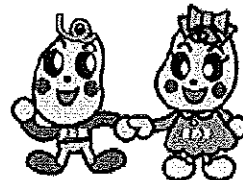
松江市健康まつえ21推進隊 活動のまとめ

【推進隊設置の目的】

各公民館区において、住民の健康づくりに対する意識の高揚を図り、地区特性を活かした自主的な健康づくりに取り組むことで、新健康まつえ21基本計画を推進し、市民の誰もが健康で自立して暮らせる「健康寿命の延伸」を目指す。

【推進隊共通テーマ】

- ☆ 健（検）診受診率・受診者数を増加させ、生涯現役を目指す
- ☆ 固定した参加者以外の発掘
- ☆ 健康まつえ21推進隊の知名度を上げる取り組み



【モデル指定地区と期間】

モデル期間	地区名
H20, 21 年度	島根・白濁・生馬・法吉・城北・竹矢・乃木
H21, 22 年度	雑賀・古志原・八束・津田・朝酌・秋鹿・持田・玉湯・大野
H22, 23 年度	朝日・城東・城西・大庭・八雲・忌部・宍道・本庄・川津・古江・美保関・鹿島
H23 年度	東出雲

【推進隊の分野別取り組み状況】

(人数は延べ人数)

	会議	運動	健診啓発	食	講座	推進隊 PR
21 年度 【16 地区】	38 回	79 回 5,032 人	—	18 回 5,134 人	—	22 回
22 年度 【28 地区】	202 回	132 回 3,947 人	86 回	57 回 1,513 人	20 回 477 人	49 回
23 年度 【29 地区】	150 回	217 回 4,920 人	194 回	70 回 5,713 人	66 回 3,254 人	100 回

【平成23年度の地区活動からみえてきた推進隊の役割】

1. 「健康イベント」から「日常的な健康づくりへのきっかけづくり」へ
 - ・推進隊が提供した「きっかけ」（健康イベントや各活動）は、個人の健康意識向上や健康づくりにつながる起点となった。
2. 「きっかけ」を「日常」にすると、地域ごとの工夫が光った
 - ・既存の活動に「健康づくり」の視点を取り入れたことで幅広い層への普及啓発ができた
 - ・団体間の横の連携やつながりが、健康づくりの楽しさを強化した
 - ・自治会活動へバトンタッチし、小々地域での活動へ移行することで、健康づくりの情報ルートが拡大し確定しつつある。
3. 推進隊は絆づくりの「核」となる
 - ・推進隊がつなぐ絆ができつつある（人と人、団体と団体、団体と人、世代間、地域間）
 - ・推進隊活動が固定した参加者以外の発掘につながり、男性の地域デビューを後押しした
 - ・地縁、血縁だけでなく、地域の支え合いを目指した「新たな絆」づくりに発展してきた

推進隊の健康づくりはモデル事業から地域に根ざした活動へ

～ 健康づくりから仲間づくり、そして地域づくりへ ～

目で見える推進隊活動

(平成23年度)

ブロック	対象地域 (公民館区)
中央	城北・城西・城東(★)・白鷺・朝日・雑賀
松東	朝陽・川津・木庄・村田・島根・八東(★)・夷保岡
松北	法吉(★)・生馬・古江・秋鹿・大野・鹿島
湖南	乃木・忌部(★)・玉湯・宍道
松南第1	津田(★)・大庭・古志原
松南第2	竹矢・八雲・東出雲

(★) はブロック代表幹事地区

中央

城東：歴史探訪ウォーキング

地区社協事業との連携 (男性の料理教室)

城北：班ごとのヘルスプラン事業

健康づくり講座 (食・食・運動に関する講座)

城西：健康啓発ポスター手づくり作成、啓発

城西まつりに「健康ひるば」設置 (健康体力測定)

白鷺：戸別訪問による健康チラシ配布、啓発

楽しく歩く会開催

朝日：健康チラシ手づくり作成、小・中・地域連携した健(健)診PR

雑賀：食部会、ウォーキング部会、学び部会の3部会制による

活動の推進 (健康講座、料理教室、ウォーキングの開催等)

活動の推進 (健康講座、料理教室、ウォーキングの開催等)

湖南

乃木：乃木版健康・ウォーキング手帳の作成、活用

組織の見直しと健康調査 (新たな健康課題) 実施

忌部：忌部推進隊ロゴPR 紙作成

保徳体育部との連携による自治会もまわり健康ウォーキング

玉湯：がん検診受診啓発掲示・健康コーナー設置・試食 (福祉のつどい)

城床ウォーキング、推進隊地域作成、健康受診啓発ちらし全戸配布

宍道：健康の里フェスティバル開催、健康の里ウォーキング開催

健康受診状況アンケート実施 (PTA 連携)

松北

法吉：健康ウォーキングとヘルスボランティアとの融合

地区食生活改善推進協議会手づくりランチ付きウォーキング

秋鹿：健康結果説明会に食生活チェック

健康広報に併せ、推進隊自己紹介

大野：おおのふるさとまつりで推進隊ブース設置

おおの輪・和ワークラブとのコラボウォーキング (世代間交流)

生馬：歴史ウォーキングにカラコロ太極拳で準備体操

公民館まつりで健康体力測定

古江：湖北中学校に食育講座

ウォーキングマップ作成

鹿島：ケンシンジャー結成、健康受診啓発寸劇

健康まつえ21ウォークラリー

松東

川津：かわつ健康の日を設定し、健康づくりの取り組みを毎年実施

食や運動の教室、認知症予防講座開催

朝陽：男性の料理教室、シニア料理教室

ニュースポーツによる体カづくり

本庄：骨盤ダイエット開催

認知症予防講座開催

特田：認知症予防講座開催

島根：ウォーキングマップ作成、全戸配布

心の健康講座 (認知症サポーター養成講座、笑の講座)

夷保岡：ラジオ体操推進 (告知端末による放送、事業所 00 配布)

地区消防団等、各種会議で校診 PR

八東：ぼたん祭、健康福祉祭等でウォーキング

「健康のお知らせ」を手渡しで配布

松南

古志原：歴史ウォーキング、88 か所地蔵めぐりウォーキング

大庭：推進隊 PR を町民運動会、自治協会会長会等で実施

健康講座の企画・開催

竹矢：壮年期のための「まめなかスポーツ教室」開催 (平日夜開催)

がんサポーターによる講演、健診 PR

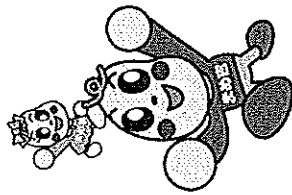
津田：福祉作成、PR (文化祭、町民運動会)

地区出前講座の開催、ウォーキングの継続 (毎月)

八雲：八雲健康長寿ポイントカード作成、活用

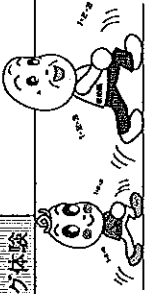
やくも健康まつりの開催

東出雲：推進隊結成



平成23年度 推進隊の取り組み (地区別・分野別)

地区名	食	運動	健康・検診	その他(歯・心・脳PR等)	地区名	食	運動	健康・検診	その他(歯・心・脳PR等)
法吉	食改ヘルシーランチ (ウォーキング)	ウォーキング(3回) 高齢者体操	ウォーキングに あわせた啓発	笑顔法士講座	矢道	地場産自然食の試食	健康の里ウォーキング	健康の里ウォーキング PTA連携による 受診状況アンケート	その他(歯・心・脳PR等) 健康の里フェスティバル
秋庭	食改講師の研修 食生活チェック実施	健康ウォーキング(2回)	広報車を利用した啓発	健診PRに併せて自己紹介	川津	幼稚園・小学校行事で食育教室 高齢者料理教室 男性の料理教室	ウォーキング 健康講座 ADL体操教室	広報車による声かけ 公民館だよりでのPR	文化祭でのPR 認知症サポーター養成講座 認知症学習会
大野	食育講座	大野 輪・和・ワークラ ブタアップウォーキング	アンケート調査 受診勧奨ポスター	大野ふるさとまつりにブース	朝崎	男性の料理教室 シニア料理教室 乳幼児教室・文化祭で啓発	ウォーキング ニュースポーツによる 体力づくり	公民館だよりでのPR	健康講話 各種研修会
生馬		歴史ウォーキング(5回) カラコロス極拳	広報車を利用した啓発	公民まつりにブース 健康体力測定	本庄		骨盤ダイエット 町内・松江まち歩き ウォーキング	公民館だよりでのPR	認知症講座
古江	食の講座 試食の提供(ウォーキング)	健康ウォーキング(2回) ラジオ体操、マップ作成	健診研修会開催 広報車を利用した啓発	世代間交流	持田	健康講座「食生活」	神社仏閣めぐり ウォーキング	随時PR	認知症講座 健康講座「歯」 心の健康講座
鹿島	試食の提供(文化祭)	ウォークラリー	ケンジングジャー結成、啓発	文化祭にブース	島根	試食の提供(ウォーキング)	ウォーキングマップ作成 全戸配布 ラジオ体操	推進隊活動時に健診PR チラシ配布	健康講座「笑い」 認知症サポーター 養成講座
城東	男性の料理教室	歴史ウォーキング(2回)	スポーツ城東に掲載	ヘルシー講座参加	美保岡		ラジオ体操普及 (各知端未放送・事業所 にCD配布)	各種会議で健診PR	自治会総会でのPR 各公民館に活動紹介
城北	糖尿病予防講座 試食の提供 (ウォーキング)	ウォークラリー 38体操	広報車利用	班ごとに企画・活動	八束	健康講座 なごやか寄り合いでの 講座(講話、試食)	ぼたん祭等のウォーキング 健康運動教室 子育て教室での38体操 ソルティンクウォーキング教室	健診時託児 健診カレンダー手渡し こみかカレンダーの活用	心の健康講座 なごやか寄り合いでの 口説ケアの講話 子育て教室での歯の講話
城西	食改・高齢者体操交流会 食育講座	まち歩きウォーキング ADL体操	ポスター・チラシ 手づくり配布 広報活動	城西まつりに健康広場 (健康体力測定)	古志原	男性必見！簡単料理教 室	歴史・88箇所地蔵めぐり ウォーキング	受診勧奨ポスター	公民館まつりでの 推進隊PRポスター いきいき健康講座
白濁	試食の提供 (文化祭、ウォーキング)	楽しく歩く会(2回)	ポスター貼り付け 広報誌・車を利用した啓発 戸別訪問	文化祭でのパネル展示 健康づくりポイントカード 利用勧奨	大庭	ウォーキングでの 減塩みそ汁の提供	ウォーキング教室	広報車を利用した啓発	町民大会・自治協会長会 で推進隊PR 健康講座
朝日	試食の提供(文化祭)	グラウンドゴルフ	手づくりチラシ制作 広報誌・車を利用した啓発 子ども選からの呼びかけ 運動会・公民館祭りでPR	文化祭でパネル展示 世代間交流 健康づくりポイントカード 利用勧奨	竹矢	文化祭で啓発 大人の食事から 取り分け離乳食 生活習慣病予防講座	壮年期のための スポーツ教室 歴史ウォーキング からだ元気塾	がんサポーターによる 講演・健診PR	
兼賀	サマーマキズクラブ にこにこクラブ 男性家庭料理 ソバ打ち道場	定例ウォーキング	広報車を利用した啓発 健康講座 校診・健康講座PR	いこい館での健康相談 文化祭で健康コーナー	津田	文化祭や自治会での 啓発 乳幼児を持つ母への啓発	ラジオ体操のCDを 各自治会に配布 運動講座(幼稚園保護者) ウォーキング(毎月)	健診カレンダーの 作成・配布 出前講座・啓発2回	健康作成 文化祭・町民運動会PR 学習会 (各自治会への啓発)
乃木	試食の提供 (ウォーキング大会) 試食の提供(文化祭)	ウォーキング大会	健康チェック(文化祭) アンケート調査	組織の見直しと健康調査	八雲		らくらく健康体操	独自の健診カレンダー配布	八雲健康長寿 ポイントカード作成 健康まつり 推進隊だより
忌部	各自治会・グループ への健康教室	各自治会もちまわり 早朝ウォーキング	広報誌・車利用	忌部推進隊PR紙作成	東出雲		推進隊員が ウォーキング体験		地区社協だよりにて広報 各団体の活動健診
玉湯	食改による試食提供 (福祉のつどい)	城戸ウォーキング	がん予防出前講座(職員学習会) がん検診受診啓発の 掲示(福祉のつどい他) 健診受診勧奨広報(全戸配布)	推進隊の健診作成 健康体力測定コーナー設置 (福祉のつどい)					



松江市ヘルスボランティア協議会 活動のまとめ

【協議会設置の目的】

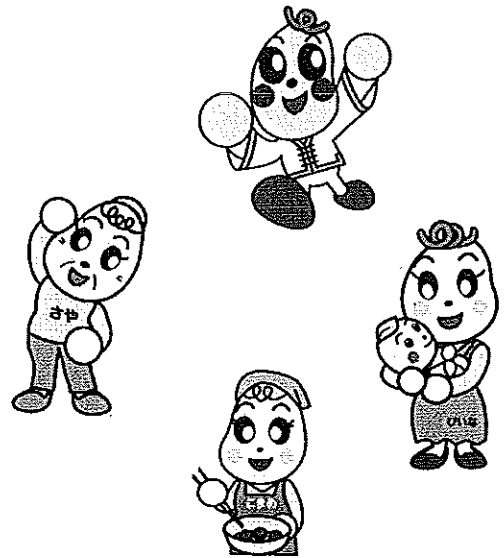
地域における健康づくりを推進するため、加入団体若しくは会員相互の連携を図り、総合的な資質向上を図ることを目的として、協議会が設置されました。

【事業内容】

- (1) 「健康まつえ21推進隊」の要請により、地域で無償での健康づくり活動
- (2) 個人及び団体相互の連絡提携及び情報交換
- (3) 研修会及び講演会等の開催
- (4) 広報活動
- (5) 健康まつえ21推進に関することへの協力
- (6) その他、協議会の目的達成に必要な事業

【加入団体】

- ・生命の貯蓄体操
- ・カラコロ体操まつえ
- ・高齢者体操まつえ サン・クラブ
- ・食生活改善推進協議会
- ・母子保健推進員協議会
- ・松江太極拳協会



【平成23年度 事業内容】

1 事業方針

- (1) 推進隊と協働で、市民が健康づくりを楽しくできる環境をつくる。
- (2) 協議会に参画することで、各団体の健康づくりへの意識・能力が向上する。
- (3) 各ヘルスボランティアが、地域の健康づくり活動の即戦力として、地域で認知されること。またその活動により、ヘルスボランティア自身が生きがいや喜びを感じ、健康度を高める。

2 事業内容

- (1) 健康まつえ21推進隊隊長会での活動PR
- (2) 保健協力員認定講座において、各団体の紹介
- (3) 2011 松江市健康福祉フェスティバル及びラジオ体操祭への参加
- (4) 水辺の朝練体操(毎月第4日曜日・末次公園・水辺の朝市開催に合わせて)の実施
- (5) 研修会の開催
- (6) DVD・ちらしの作成
- (7) 各団体の健康づくりへの意識・能力向上
- (8) 理事会の開催

3 成果

- ・各団体との交流が図られ、輪が広がった。また、情報交換ができた。
- ・各団体の様子を知り、理解を深めることができた。
- ・健康増進という共通のテーマに向かって協力し合うことができ、仲間が増えた。

地域に広がる健康づくりの輪

市は平成22年4月に「健康都市まつえ」宣言をし、個人・地域・企業・行政が一緒になって健康づくりをすすめています。個人では健康づくりカードの取り組み、地域では「健康まつえ21推進隊」を中心とした健康づくり活動や保健協力員の養成、企業では「健康づくり推進モデル事業所」の指定などとしています。

また昨年4月には、ヘルスポランティア協議会が発足し、各団体も「健康まつえ21推進隊」と連携することで、健康づくり活動が広がっています。

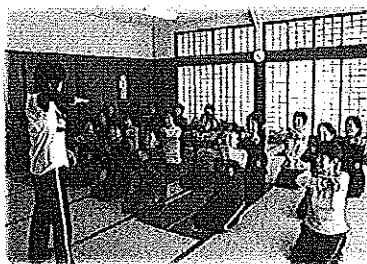
皆さんとともに、健康づくりの輪を広げましょう!!

手をつなごう! 健康まつえ21推進隊とヘルスポランティア



▲食生活改善推進協議会

食生活について学び、地区の皆さんに伝えます。なごやか寄り合いや乳幼児の集いで、バランス良く簡単なレシピも学べます。



◀生命の貯蓄体操

丹田(下腹)呼吸法で力を抜いて正しい運動法で体を動かし、健康長寿を目指します。



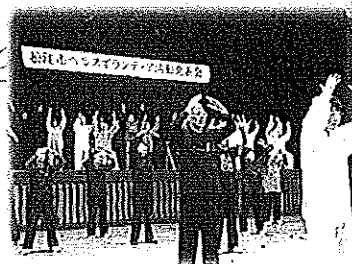
▲カラコロ体操まつえ

気の流れを整え、呼吸の力とバランス能力を高める、ゆったりとした体操です。



▲健康まつえ21推進隊

地域の団体や活動をコーディネート。地域にあった楽しい健康づくりを行なっています。



▲松江太極拳協会

リラックスをテーマに、全身の気血の流れを開き、免疫力を高めます。



▲高齢者体操まつえ サン・クラブ

高齢者の日常生活動作能力を維持・回復するための体操です。地区の高齢者の集いや高齢者施設に出掛けます。



▲母子保健推進員協議会

乳幼児とお母さんたちを支援。市や公民館が実施する母子保健事業に参加し、子育て相談や健診時の託児をしています。

事業所・地域と連携した健康づくりの輪

「健康都市まつえ」宣言の目的達成のため、個人・地域・事業所で、健康づくりを推進してもらうため「健康づくりポイントカード事業」「保健協力員認定講座の開催」「健康づくり推進モデル事業所の指定」を行っています。

【健康づくり推進モデル事業所】

平成 24 年度 26 事業所

平成 23 年度から働き盛り世代の健康づくりを積極的に推進する「健康づくり推進モデル事業所」を指定。

モデル事業所従業員に対し、こころ・生活習慣病予防等健康づくりに関する知識を深め実践するために保健師・管理栄養士等のスタッフを派遣し、健康に関する啓発や相談を実施。

平成 23 年度 3 事業所 78 人に実施

事業所の取り組み例

- * ラジオ体操の実施
- * 早帰りデーの実践
- * 社有車内の喫煙廃止
- * 職場内の喫煙室撤去
- * 健康づくり情報の発信
- * 会社主催の健康イベントの開催
- * 各自の「健康づくり宣言」
- * 健康づくりカードの活用
- * 健診項目の追加
- * 取引先への健康促進活動
- * 対象年齢以外の従業員は市のがん検診利用促進
- * 地域の健康イベント、スポーツイベントへの参加など

【保健協力員認定講座】

～自分自身の健康の

維持・増進にむけて～

平成 22 年度より、健康についての知識や地区の健康づくり活動について学び、自らの健康維持・増進や地域の健康づくり活動に主体的に参画する人材を養成。



平成 23 年 86 人
総数 203 人

【健康づくりポイントカード】

～楽しみながら健康づくりを～

健康診断・がん検診受診、健康講座・公民館事業への参加、健康づくりのための自己目標達成等、健康づくりの実践をポイント化し、目標ポイントを達成後、景品をゲット!!



平成 23 年度
目標達成者 692 人



モデル事業所 健康づくり計画一覧

★市による出前講座実施

NO.	事業所名	業 種	地区	たばこ	健診・がん検診受診	運動	健康講座・相談	こころ	労働環境	食	地域活動	健康カード
1	3UP藤屋	サービス業	古志原	○	○	○	○			○	○	○
2	松友建設(株)	建設業	城東		○	○					○	
3	三和興業(株)松江営業所	建設業	乃木	○		○	○			○		
4	味処もと家	飲食業	白潟	○	○	○						
5	(有)美幸建設	建設業	乃木	○	○	○	○		○			
6	輝陽礦業(有)	鉱業、採石業	乃木	○	○		★					
7	はつみ交通株式会社	道路旅客運送業	八東	○	○		○					
8	(有)古志薬局	薬局	津田	○					○			
9	リコージャパン(株)島根支社	精密機器販売	乃木	○	○	○	○	○	○			
10	(株)藤原技研工業	建設業	竹矢			○						
11	(株)ユニコン	建設業	朝日	○	○	○	★	★			○	
12	西日本旅客鉄道(株)米子支社 松江駅	鉄道業	朝日	○	○	○	○	○				
13	(株)エイテック 中国支社	調査・コンサルタント業	古志原	○	○		○		○			
14	一畑電気鉄道(株)	運輸業	城西	○	○	○	★		○			
15	フジキコーポレーション(株)	ギフト用品販売	東出雲	○	○							
16	社会福祉法人敬仁会	社会福祉施設	大庭	○		○						
17	まるなか建設(株)	土木・建設業	乃木	○	○	○	○	○				
18	しまね信用金庫	銀行業	朝日	○	○	○	○	○	○	○		
19	カナツ技研工業(株)	総合建設業	法吉	○	○	○	★	★		○		
20	くにびき農業協同組合	サービス業	川津	○	○	○	○	○		○		
21	パナソニックエレクトロニクスデバイスジャパン(株)フィルムキャパシタ デイビジョン 松江	製造業	乃木		○		○		○			
22	(株)山陰合同銀行	銀行業	白潟	○	○	○	○	○	○	○	○	
23	(株)みしまや	飲食料小売店	雑賀	○	○			○		○		
24	大戸屋 ごはん処 イオン松江店	飲食店	朝日		○					○		
25	(有)古浦印刷	印刷業	城西		○	○			○			
26	ぷりんとはうす M2	印刷業	本庄		○				○			

禁煙対策の取り組みが最も多い。(8割) 次いで、健診・がん検診の受診率アップ、運動、社員への健康教育・相談の実施、メンタルヘルスと続く。食生活の取り組みは2割で、地区健康づくり(推進隊活動など)との視点の持ち方に違いが出ている。労働条件の改善、地域活動への参加を促す事業所も1割あった。

松江市健康まつえ21基本計画（第2次）策定委員会設置要綱

（設置及び目的）

第1条 松江市における健康づくり及び食育を推進していくため、健康増進法（平成14年法律第103号）及び食育基本法（平成17年法律第63号）に基づき、健康まつえ21基本計画及び食育推進計画（以下、「計画」という。）の策定に関し必要な事項を協議するため、松江市健康まつえ21基本計画（第2次）策定委員会（以下、「委員会」という。）を設置する。

（所掌事項）

第2条 委員会は、次の各号に掲げる事項について審議する。

- （1）計画策定の基本的な事項に関すること。
- （2）その他計画の策定に関し、必要と認められる事項に関すること。

（組織）

第3条 委員会は、別表に定める14人以内の委員で組織し、市長が委嘱する。

2 委員の任期は、平成25年3月31日までとする。ただし、委員が任期の途中で交代した場合の後任者の任期は、前任者の残任期間とする。

（委員長及び副委員長）

第4条 委員会に委員長1人及び副委員長1人を置き、委員の互選によりこれを定める。

- 2 委員長は、委員会を代表し、会務を総括する。
- 3 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故あるときは、その職務を代理する。

（会議）

第5条 委員会の会議は、委員長が招集し、委員長がその議長となる。

- 2 委員会の会議は、委員の過半数が出席しなければ、会議を開くことはできない。
- 3 委員会には必要に応じ、委員以外の者を会議に出席させ、説明又は意見を聴くことができる。

（事務局）

第6条 委員会の事務局は、松江市健康福祉部保健福祉課、健康推進課、健康まちづくり課に置く。

（雑則）

第7条 この要綱に定めるもののほか、必要な事項は、市長が別に定める。

附 則

（施行期日）

- 1 この要綱は、平成24年6月26日から施行する。

（経過措置）

- 2 最初の委員会の招集は、第5条第1項の規定に関わらず市長が召集する。

別 表

	所 属
1	学識経験者
2	松江保健所
3	社団法人松江市医師会
4	松江市歯科医師会
5	松江市公民館長会
6	健康まつえ21推進隊長会
7	島根県栄養士会・島根県立大学短期大学部松江キャンパス
8	食生活改善推進協議会
9	ヘルスボランティア協議会
10	母子保健推進員協議会
11	松江市PTA連合会
12	健康づくり推進モデル事業所
13	松江商工会議所
14	松江市老人クラブ連合会

「松江市健康まつえ21基本計画（第2次）」策定委員会委員名簿

	所属・役職	氏 名
委員長	島根大学 副学長	塩飽 邦憲
副委員長	松江保健所 所長	竹内 俊介
委員	松江市老人クラブ連合会 会長	安達 伸次
委員	健康まつえ21推進隊長会 代表	倉石 明美
委員	松江市母子保健推進員協議会 会長	小谷 久美子
委員	松江市 PTA 連合会 副会長	永井 嘉代子
委員	松江市食生活改善推進協議会 副会長	永原 礼子
委員	島根県栄養士会 理事 島根県立大学短期大学部松江キャンパス 教授	名和田 清子
委員	松江市ヘルスボランティア協議会 会長	西村 敏
委員	松江市歯科医師会 会長	野坂 裕
委員	松江商工会議所 青年部 会長	福島 克治
委員	松江市公民館長会 大庭公民館館長	松本 雅子
委員	松江市医師会 会長	森本 紀彦
委員	松江市健康づくり推進モデル事業所 カナツ技建工業株式会社 主任	米澤 育美

(五十音順・敬称略)

策定委員会開催経過

回	開催日	審議内容
第1回	平成24年6月26日	・委員委嘱状交付 ・今回の計画策定の考え方・スケジュール等について ・関係計画、検討委員会報告書等の概要説明 ・松江市の現状（健康づくりの取り組み）と課題 ・健康まつえ21基本計画（第1次）・食育推進計画の取り組み状況と課題について
第2回	平成24年8月28日	・地域ヒアリング結果について ・松江市の現状、取り組みについて意見交換 ・次期計画の骨子について ・全体の構成について ・計画体系（案）について
第3回	平成24年11月5日	・健康まつえ21基本計画（第2次）の素案について ・今後の予定について
	平成25年1月11日 ～ 平成25年1月25日	・パブリックコメントの実施
第4回	平成25年2月4日	・健康まつえ21基本計画推進における貢献団体表彰について ・パブリックコメント結果等について ・健康まつえ21基本計画（第2次）の最終案について



用語の解説



健康寿命 [P 1]

自立して健康に生活できる期間のこと。

健康まつえ 21 推進隊 [P 5]

地域での健康づくりの推進役として「健康まつえ 21 推進隊」が、29 公民館区で結成。各地区公民館単位で健康づくりに関わる団体等を推進隊として組織し、健康づくりを中心に、イベントや情報発信、健康診査やがん検診受診勧奨等 PR など、地区の実情に合わせた様々な取り組みを行っている。

保健協力員 [P 5]

地域の中で健康づくりの取り組みを行う人を増やすことを目的に、平成 22 年度に「保健協力員認定制度」を創設。自らの健康づくりに取り組むとともに、各地区で「健康まつえ 21 推進隊」等と共に、健康診査やがん検診の受診勧奨等の活動を支援する。

高齢化率 [P 7]

65 歳以上の高齢者人口が総人口に占める割合のこと。

合計特殊出生率 [P 8]

女性が出産可能な年齢を 15 歳から 49 歳までと規定し、それぞれの出生率を算出し、足し合わせることで、一人の女性が一生に産む子供の数の平均を表す。2.1 以上になると、人口増となる。

低出生体重児 [P 8]

出生時に体重が、2,500 g 未満の新生児のこと。

悪性新生物 [P 9]

がん、悪性腫瘍のこと。

脳血管疾患 [P 9]

脳梗塞、脳出血、クモ膜下出血に代表される脳血管の病気の総称。

慢性閉塞性肺疾患 [P 9]

以前は肺気腫と呼ばれていた疾患と、慢性気管支炎と呼ばれていた疾患を総称するもの。微粒子の吸入や有毒ガス、喫煙等が原因となり、息切れやたんの症状、肺胞の破壊、気道炎症が起きる。

65 歳平均自立期間 [P 11]

65 歳から数えて、介護を必要としない期間が何年あるかを示したもの。

要介護（状態） [P 11]

日常生活において何らかの支援がいる状態。介護保険制度においては、最も軽度の要支援 1 から最も重度の要介護 5 まで、7 段階の介護度が設けられている。

平均余命 [P 11]（グラフ内に記載あり）

ある年齢の人々が平均してあと何年生きられるのかという年数のことをいう。

また、0 歳における平均余命を平均寿命という。

要支援（状態） [P 15]

日常生活において、何らかの支援がいる状態の軽減、若しくは悪化の防止のための支援が必要な状態。介護保険制度において、要支援状態には、最も軽度の要支援 1 と要支援 2 の介護度が設けられている。

二次予防事業対象者 [P 16]

介護認定を受けていないが、生活機能が低下している高齢者を対象とした要介護状態を予防するための施策の対象者のこと。

一般健康診査（一般健診） [P 20]

職場等で健診がない人（20～39 歳）と 20 歳以上の生活保護受給中の人を対象とした健康診査のこと。

特定健康診査（特定健診） [P 20]

40～74 歳までの公的医療保険加入者全員を対象とした健康診査のこと。

松江市は松江市国民健康保険加入者を対象に健診を実施している。

後期高齢者健康診査（後期高齢者健診） [P 20]

75 歳以上の人、65 歳以上で後期高齢者医療加入者を対象とした健康診査のこと。

BMI [P 2 1]

「体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)」で算出される体格指数のことで、肥満度を測るための国際的な指標。BMI 18.5 以上 25 未満を「標準体重」とし、BMI 18.5 未満なら「やせ」、25 以上を「肥満」とする。

メタボリックシンドローム [P 2 1]

内臓脂肪症候群のこと。

内臓脂肪型肥満と①高血糖 ②脂質異常 ③高血圧から引き起こされる状態のこと。

腹囲 (男性 85 cm 以上、女性 90 cm 以上) と①～③が重なることで、動脈硬化が進行する危険性が高まること。食べ過ぎや運動不足など、悪い生活習慣の積み重ねが原因となって起こるため、生活習慣の改善によって予防、改善できる。

HDL コレステロール (エイチディーエル) [P 2 3]

人間の体内にある脂質の一つで、一般に善玉コレステロールとよばれている。

増えすぎたコレステロールを回収し、また血管壁にたまったコレステロールを取り除いて、肝臓に戻す働きをする。

参考：P90 参照

LDL コレステロール (エルディーエル)

人間の体内にある脂質の一つで、一般に悪玉コレステロールとよばれている。

蓄積していくと血管が細くなり血栓ができ、動脈硬化を進行させ、疾患を誘発させる。

糖代謝 [P 2 4]

食事により身体に取り込まれた糖質が、ブドウ糖に分解されてエネルギー源となったり、余ったブドウ糖がグリコーゲンとして貯蔵される作用のこと。インスリンというホルモンが重要な役割を果たしており、インスリンが不足すると、作用不足となり糖代謝異常をきたし、高血糖となる。

HbA1c (ヘモグロビン・エイワンシー) [P 2 4]

血管内の余分なブドウ糖が赤血球の蛋白であるヘモグロビン (Hb) と結合したものがグリコヘモグロビンであり、その中で血糖値と密接な関係を有するものが、HbA1c (ヘモグロビン・エイワンシー) である。

赤血球は平均 120 日程度で身体の中で代謝されるため、HbA1c は 1～2 ヶ月間の血糖値を反映するので、最近の食事や運動に左右されにくく、糖尿病の病状を把握するために役立つ。

特定保健指導 [P 2 5]

特定健康診査結果をふまえ、受診者本人が生活習慣改善のための取り組みを継続的に行えるようサポートするもの。

HPV（エイチピーヴィ）検査 [P 2 6]

子宮頸がんの原因ウイルス（HPV）がいなくなっているか確認する検査のこと。

松江市では、子宮頸がんの細胞診及びHPV検査の結果、どちらも陰性の場合は、その後2年間は検診対象外としている。

松江市健康調査 [P 2 8]

平成22年度、今後の健康づくり施策に反映させるため、島根県民に実施された健康や生活習慣に対するアンケート調査と同様に、20歳代～80歳の市民を対象に、生活状況や健康状況調査を実施した。

歯周ポケット [P 3 1]

歯（歯根）と歯肉（歯茎）の間にできる溝（歯肉溝）のこと。

歯肉溝は、健康な人は約1～2mm程度の深さであるが、歯周病で歯周組織が破壊されると深くなっていく。

ヘルスボランティア [P 3 3]

ヘルスボランティア協議会に加入する各団体が行う、健康づくりのためのボランティア活動のこと。

ヘルスボランティア協議会 [P 3 5]

地域における健康づくりを推進するため、加入団体若しくは会員相互の連携を図り、総合的な資質向上を図ることを目的として、設置された協議会。健康まつえ21推進隊と共に運動、食、子育て等に関する取り組みに、ボランティアとして協力している。

現在6団体（^{いのち}生命の貯蓄体操、カラコロ体操まつえ、高齢者体操まつえ サン・クラブ、食生活改善推進協議会、母子保健推進員協議会、松江太極拳協会）が加入している。

食生活改善推進協議会 [P 3 5]

“食”から健康をサポートするボランティアグループ。食生活について学び、食を通した健康づくりを目指して、自分自身、そして家族、近所の人、地域へと健康食を伝達する活動をしている。『食改さん』と呼ばれて、地域で親しまれている。

協働 [P 3 5]

複数の主体が、何らかの目標を共有し、ともに力を合わせて活動すること。

フッ化物洗口 [P 3 5]

フッ化物水溶液を用いてうがいを行い、歯のエナメル質表面にフッ化物を作用させて、むし歯を予防する方法。松江市では幼稚園の年長児、小学生、中学生を対象に行っている。

6024、8020 [P35]

第3大臼歯（親知らず歯）以外の28本の歯の中で、20本以上の歯があれば、ほとんどの食物を噛み砕くことができることから、80歳で20本の歯を残そうという「8020（ハチ・マル・ニイ・マル）運動」の名称がつけられた。また、60歳での目標として、24本の歯を残そうという「6024（ロク・マル・ニイ・ヨン）運動」も進められている。

介護予防事業 [P35]

大きく下記の2つの施策にわけられる。

- ① 一次予防事業：全ての高齢者を対象とした介護予防施策のことで、健康づくりや介護予防の啓発・取り組み等を行うこと。
- ② 二次予防事業：介護認定を受けていないが、生活機能が低下しており要介護状態となるおそれの高い高齢者を対象にした介護予防施策のこと。

介護予防 [P36]

介護が必要となることをできるだけ遅らせ、介護が必要になってからはその状態を継続、改善して悪化させないようにすること。

屋外運動場芝生化事業 [P36]

子どもたちの体力の向上や、地球温暖化対策のため緑化意識の普及や高揚を図るとともに、地域コミュニティの醸成や、新たな地域連携の促進を目的に実施している事業。市内公立小学校の屋外運動場に育苗ポットで育てたティフトンという西洋芝を植え付ける方式により芝生化を図っている。

松江圏域 [P36]

島根県内を7圏域にわけており、圏域ごとに保健所が設置されている。松江医療圏は、安来市と松江市を指す。

分煙 [P36]

不特定多数の人が利用する公共の場所や施設等において、喫煙場所となる空間と、それ以外の非喫煙場所となる空間に分割する方法のこと。

受動喫煙 [P36]

喫煙により生じた「副流煙」、喫煙者が吸う「主流煙」の中の吐き出された有害物質を含む、たばこ煙を吸入させられること。

健康づくり推進モデル事業所 [P36]

働きざかり世代の健康づくりを推進する目的で、平成23年度から松江市が「健康づくり推進モデル事業所」を指定した。各事業所が、健康づくりの目標をたて、積極的に健康づくりに取り組んでいる。

母子保健推進員 [P 3 8]

愛称「まあま」として、各地区で子育てに関するお手伝いや子育てに困った時の身近な相談役として地域で活躍している。

訪問型子育てサポーター [P 3 9]

妊娠中や就学前のお子さんを育てている家庭で、一時的に家事やお子さんの世話が必要な時に、松江市が認定した子育てホームサポーターが有料で自宅に訪問し、お手伝いを行うこと。

ノーマライゼーション [P 4 2]

1960 年代に北欧諸国から始まった社会福祉をめぐる社会理念の一つ。障がい者と健常者とは、お互いが特別に区別されることなく、社会生活を共にするのが正常なことであり、本来の望ましい姿であるとする考え方。またそれに向けた運動や施策なども含まれる。

ソーシャルキャピタル [P 4 2]

人々が持つ信頼関係や人間関係（社会的ネットワーク）が活発になることによって生まれる「信頼」「規範」「ネットワーク」といった社会組織の特徴のこと。

フッ化物塗布 [P 4 6]

ゲル（ジェル）タイプのフッ化物をむし歯予防法の一つとして、歯面に塗布すること。

なごやか寄り合い [P 4 9]

地区社会福祉協議会が実施主体となり、高齢者の閉じこもり予防や介護予防を目的に、身近な集会所等に定期的に集まり、体操やレクリエーション、茶話会等を行う事業。

妊産婦のための食生活指針 [P 5 2]

厚生労働省が策定した、妊産婦期の食生活についての指針。

ごはん手帳 [P 5 2]

松江市が妊娠届時に渡す、妊産婦の食と離乳食についての冊子。

スポーツ推進委員 [P 5 5]

スポーツの推進のため、スポーツに対して深い関心と理解を有し、その事業の実施に係る連絡調整並びに住民に対するスポーツの実技指導、その他スポーツに関する指導及び助言を行う人。 *従来の体育指導員のこと

健康遊具 [P 5 6]

介護予防遊具とも呼ばれ、気軽に利用して普段使わない筋肉をストレッチする、体のツボを刺激するなど、主に「健康の維持」効果が期待できるもの。

市内の公園に、ウォールライダー、背のばしベンチ等が設置されている。

松江地域産業保健センター [P 5 7]

厚生労働省が委託し、医師会に委託している機関。

労働者数50人未満の事業場を対象に健康相談・健康指導などを実施している。

4026 [P 6 0]

高齢期の口腔機能の維持と壮年期の生活習慣病予防のため、40歳での目標として、26本の歯を残そうという「4026（ヨン・マル・ニイ・ロク）運動」も進められている。

学童の歯を守る会 [P 6 0]

学校関係者、松江市歯科医師会を中心として、学童のむし歯予防対策の樹立、口腔衛生の啓発に努め、学童の歯を守ることを目的として、活動を行っている。学童期の歯科保健に関する研修会、講演会等の開催、各校のブラッシング指導への歯科医師・歯科衛生士の派遣を主に行っている。

NPO法人 [P 6 3]

NPOとは、民間の非営利組織（non-profit organization、略してNPO）のことで、営利を目的とせず、公益のために活動する民間の団体のことを言う。このうち、特定非営利活動促進法に基づき法人格を取得した法人のことをNPO法人（特定非営利活動法人）と言う。

松江市がん検診推進企業 [P 6 4]

がん検診の普及啓発、受診率向上などのがん対策推進について、松江市と協定を結んだ企業。

島根県がん検診啓発協力事業所 [P 6 4]

島根県が募集し、登録した事業所は、がん検診に関する啓発活動等を行う。

健康づくりカード [P 6 4]

市民一人ひとりの健康づくりに対する意識高揚を図り、松江市全体が健康になることを目的とした事業。

健康診査及びがん検診受診や、公民館等の健康づくりイベントへの参加で配布するポイントシールを集めて、目標ポイントに達成すると記念品等がもらえる。

健康手帳 【P 6 4】

松江市が発行する各種健診の記録、健康教室・健康相談の記録を記入できる手帳。また、健康の保持・増進に役立つよう、健康に関する情報を載せている。

産業保健推進センター 【P 6 8】

独立行政法人労働者健康福祉機構が、産業医、産業看護職、衛生管理者等の産業保健関係者を支援するとともに、事業主等に対し、職場の健康管理への啓発を行うことを目的として、全国の都道府県に設置しているもの。

学校保健委員会 【P 7 1】

学校における健康に関する課題を研究協議し、健康づくりを推進するための組織。

校長、養護教諭・栄養教諭・学校栄養職員などの教職員、学校医、学校歯科医、学校薬剤師、保護者代表、児童生徒、地域の保健関係機関の代表などを主な委員とし、保健主事が中心となって、運営することとされている。

I C T (Information and Communication Technology) 【P 7 2】

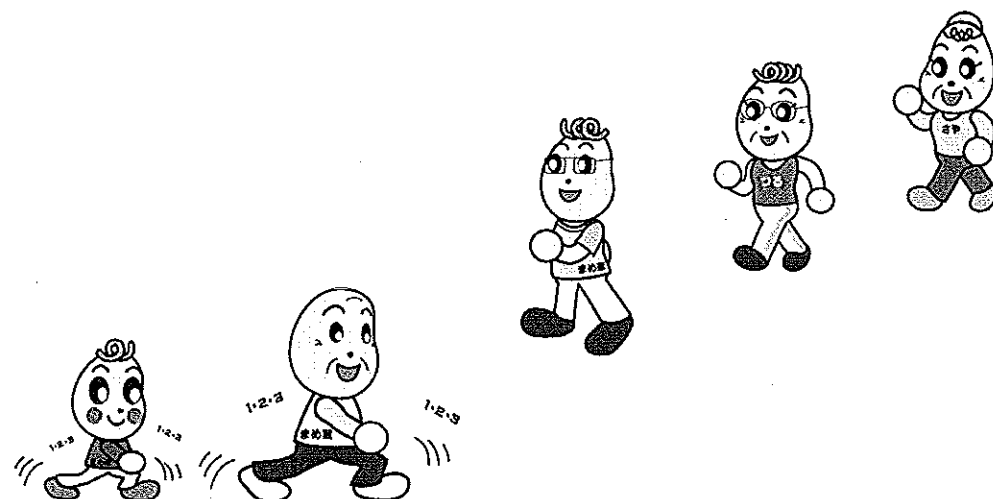
情報・通信に関連する技術一般の総称。従来、用いられてきた「IT」とほぼ同様の意味で表現として日本でも定着しつつある。

病診連携システム 【P 7 2】

病診とは、“病院と診療所”のことで、病院と診療所間の密接な連携によって、患者さんに必要な医療サービスを受けてもらうシステムのこと。

地域食育推進組織 【P 8 5】

地域で食育を進めていくために、学校・地域・行政で組織しているもの。生産・加工者と連携を図り、農業体験等で育てた野菜等を給食食材として活用している。



第2次 健康まつえ21 基本計画

(松江市健康増進計画・食育推進計画)

平成25年3月

発行 松江市（健康まちづくり課・健康推進課）

島根県松江市乃白町 32番地2

電話 0852-60-8154（健康まちづくり課）

0852-60-8174（健康推進課）

